الهُدى الصِّحي

سلسلة للتثقيف الصحي من خلال تعاليم الدين

٥

إعلان عمّان لتعزيز الصّحة باتّباع أنماط الحياة الإسلاميّة

مُنظمة الصِّحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

214.61
م ص ا

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم : (٧١)

٢١٤٦٦١
م ص ١

إعلان عمّان لتعزيز الصّحة باتّباع أنماط الحياة الإسلاميّة

الهدي الصحي

سلسلة للتثقيف الصحي من خلال تعاليم الدين

إعلان عمّان لتعزيز الصحّة
باتّباع أنماط الحياة الإسلاميّة

منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

الفهرسة أثناء النشر :
المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط
إعلان عمان لتعزيز الصحة باتّباع أنماط الحياة الإسلامية /
إعداد المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط

أ ــ ز ، ٤٤ ص. ــ (الهدي الصحي : سلسلة للتثقيف الصحي من خلال تعاليم الدين)

1. تعزيز الصحة 2. أنماط الحياة 3. أنماط الحياة الإسلامية
أ . العنوان
ب . السلسلة

ISBN 92-9021-178-4 (NLM Classification: WS 120)

ترحب منظمة الصحة العالمية بطلبات الحصول على الإذن باستنساخ أو ترجمة منشوراتها جزئياً أو كلياً . وتوجَّه الطلبات والاستفسارات في هذا الصدد إلى السيد مدير الإعلام الصحي والطبي ، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط ، ص . ب ١٥١٧ ، الإسكندرية ، ٢١٥١١ ، جمهورية مصر العربية ، الذي يسرُّه أن يقدم أحدث المعلومات عن أي تغييرات تطرأ على النصوص ، وعن الخطط الخاصة بالطبعات الجديدة ، وعن الترجمات والطبعات المكررة المتوافرة .

© منظمة الصحة العالمية ١٩٩٥

تتمتع منشورات منظمة الصحة العالمية بالحماية المنصوص عليها في البروتوكول الثاني للاتفاقية العالمية لحقوق الملكية الأدبية . فكل هذه الحقوق محفوظة للمنظمة .

وإن التسميات المستخدمة في هذه المنشورة ، وطريقة عرض المادة التي تشتمل عليها ، لا يقصد بها مطلقاً التعبير عن أي رأي لأمانة منظمة الصحة العالمية ، بشأن الوضع القانوني لأي قطر ، أو مقاطعة ، أو مدينة ، أو منطقة ، أو لسلطات أيٍّ منها ، أو بشأن تعيين حدود أيٍّ منها أو تخومها .

ثم إن ذكر شركات بعينها ، أو منتوجات جهةٍ صانعةٍ معيَّنة ، لا يقصد به أنَّ منظمة الصحة العالمية تخصُّها بالتزكية أو التوصية ، تفضيلاً لها على ما لم يَرِدْ ذِكْرُه من الشركات أو المنتوجات ذات الطبيعة المماثلة .

طبع في الإسكندرية ، مصــر

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

بقلم

الدكتور حسين عبد الرزاق الجزائري
المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط

لقد أَسْبَغَ اللهُ سبحانَهُ على الإنسانِ نِعَمَهُ : ظاهرةً وباطنة ، وكانَ مِنْ أَجَلِّ هذهِ النِعَم ، نعمةُ الصحة ، التي بَيَّنَ لنا النبيُّ ﷺ أنَّها إحدىٰ نِعْمَتَيْنِ اثْنَتَيْنِ مَغْبونٌ فيهما كثيرٌ مِنَ الناس . وقانونُ اللهِ سُبْحانَهُ في النِعَمِ ثابتٌ لا يَتَغَيَّر : ﴿ ذٰلك بِأَنَّ اللهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّراً نِعْمةً أَنْعَمَها على قومٍ حتَّىٰ يُغَيِّروا ما بِأَنْفُسِهِم ! ﴾ .

فإذا أَحْسَنَ الإنسانُ الاستفادةَ مِنْ نعمةِ الصحةِ والحفاظَ عَلَيْها ، وَعَمِلَ علىٰ تَعْزيزِها وتَقْوِيَتِها وتَنْمِيَتِها ، فَقَدِ استَمْسَكَ بالعُرْوَةِ الوُثْقىٰ ، واستَمْتَعَ بِخَيْراتِ العافيةِ وبركاتِها ، وَنَعِمَ بالنجاةِ من عامَّةِ الأَمْراضِ والأَسْقام .. وَإِنَّما يُفْلِحُ في ذٰلك إذا سَلَكَ في حياتِهِ سُلوكاً يُعَزِّزُ صِحَّتَه ، وَاتَّبَعَ في مَعاشِهِ أُسلوباً يَزيدُ مِنْ رصيدِه الصِحِّيّ ، وعَمِلَ على اللُجوءِ إلىٰ الوقايةِ التي هي خَيْرٌ مِنْ قناطيرِ العِلاج .

وأَمَّا مَنْ طَغَىٰ ، وآثَرَ الاسْتِغْراقَ في المَلَذّاتِ غَيْرَ آبِهٍ بما يكونُ لها مِنْ عَواقِبَ سَيِّئَة ، واتَّبَعَ في حياتِهِ نَمَطاً سَلْبِيّاً مُنافِياً للصحة .. فَأَقْبَلَ على مُعاقَرَةِ المُسْكِراتِ والمُخَدِّراتِ والتدخين ، وأَسْرَفَ في تَناوُلِ الأَطْعِمةِ المُحْدِثَةِ للسِمْنَة ، وأَكْثَرَ مِنَ التعرُّضِ للكُروبِ والانفعالاتِ الشديدة ، وَفَرَّطَ في إعطاءِ نَفْسِهِ قِسْطَها مِنَ الراحة ، وساهَمَ في إفسادِ بيئَتِهِ وَتَدْنيسِها .. فلا عَجَبَ في أَنْ تَخْتَلَّ مَوازينُه ، وَتَعْتَلَّ صِحَّتُه ، وتَعْتَوِرَهُ ضُروبُ الأَوْصابِ والأَسقامِ جَزاءً وِفاقاً لِما جَنَتْهُ يَداه ، ﴿ وما ظَلَمَهُمُ اللهُ وَلٰكِنْ كانوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمون ﴾ .

ولقد كانَ يُنْتَظَرُ بَعْدَ هذا التقدُّمِ التِكْنولوجيِّ الهائِلِ الذي شَهِدَهُ العالَمُ في التشخيصِ والمعالجة ، أن يَنْحَسِرَ المرضُ في العالَم المُتَقَدِّمِ أيُّما انحِسار ، وَأَنْ تَنْعَمَ الدُوَلُ الغنيةُ بالصحةِ والمعافاة ، ولكن الأَمْرَ اقْتَصَرَ على أَنْ حَلَّ نَمَطٌ مِنَ الأسقامِ مَحَلَّ نَمَط ، واستمرَّ مِنْجَلُ المَرَضِ يَحْصُدُ سَنابِلَ العافية ، وَدَلَّ الإحصاءُ علىٰ أنَّ أنماطَ الحياةِ السيئةَ المنافيةَ للصحةِ في العالَمِ المتقدِّم ، هي المسؤولةُ الأُولىٰ عَمَّا يجتاحُها مِنْ أمراض .. وأَنْ لا سَبيلَ إلى اتِّقاءِ هذه الأمراضِ إلا باجْتِنابِ هذه السيئات ، والإقْبالِ على الأنماطِ الصالحةِ مِنْ عاداتِ الحياة .

وقدْ ضَمِنَ أُسلوبُ الرعايةِ الصحيةِ الأوليةِ ، وسيلةً مُهِمَّةً لتوجيهِ الناسِ الوِجْهَةَ المعزِّزة للصحة في أنماط حياتهم ، أَلا وهي التثقيفُ الصحيّ ، ونَعْني به إيصالَ الرسالاتِ الصحيةِ إلىٰ جميعِ الناس . وما أَكْثَرَ أُولٰئك الذين يُمْكِنُ أن يَضْطَلِعوا بهذا التثقيف ، كالمُدَرِّسِ في مَدْرَسَتِهِ ، وشَيْخِ القبيلةِ في قبيلتِه ، ورَبَّةِ البيتِ في أُسْرَتِها ، والعُمْدَةِ في مَضافَتِه ، والخَطيبِ في مَسْجِدِه ، والقِسِّيسِ في كنيستِه .. ولٰكِنَّ المُهِمَّ قَبْلَ كُلِّ شيء ، إعدادُ هذهِ الرسالاتِ الصحية ، بِحَيْثُ تكونُ واضحةً ومفهومةً ومُقْنِعَةً وَسَهْلَةَ التطبيق . ومِنْ فَضْلِ الله علينا وعلى النَّاس أن سُكّانَ هذا الإقليم ، مازالوا يَسْتَجيبونَ لِداعِيْ الدِينِ إذا دَعاهُمْ لِمَا يُحْييهِمْ ، وأن التوجيهاتِ الدينيةَ التي تَتَّصِلُ بِأَنْماطِ الحياةِ وسُلوكِيَّاتِ الإنْسانِ عديدةٌ ومُباشِرة .. فَهُنا دعوةٌ إلىٰ عَدَمِ الإسرافِ في الطعامِ والشَراب .. وهناكَ تحذيرٌ مِنْ ظُهورِ الفسادِ في البرِّ والبَحْرِ بما كَسَبَتْ أيدي الناس .. وهنالكَ تَفْضيلٌ للمُؤْمِنِ القَويِّ على المُؤْمِنِ الضعيف .. وَثَمَّةَ نَهْيٌ عَنِ الضَرَرِ والضِرار ، وَعَنْ إلحاقِ الأذىٰ بالنَفْسِ والغَيْر ، في قائمةٍ طويلةٍ مِنَ التوجيهاتِ الرَّبَّانِيَّةِ التي تُصَحِّحُ مَسيرةَ الإنسانِ في كُلِّ خُطْوةٍ من خُطُواتِ حياتِه .

إنَّ مِنْ أَهَمِّ ما يُحَقِّقُ إنسانيةَ الإنسان ، أَنْ يكونُ حُرّاً في اتِّخاذِ القرار . وهُوَ إنَّما يُفْلِحُ في اتِّخاذِ القرارِ المُناسِبِ بَعْدَ أَنْ تَتَّضِحَ أَمامَهُ الصورةُ بجميعِ أبعادِها ، وَيَتَبَيَّنَ لَهُ المَنْحىٰ الفاسِدُ مِنَ المَنْحىٰ الصالح ، والسُلوكُ الضارُّ مِنَ السُلوكِ النافِع . وَإِنَّ مِنْ أَوْجَبِ واجباتِ العُلَماء ، أَنْ يُمَكِّنوا كُلَّ إنسانٍ مِن اتِّخاذِ القرارِ الصائب بِأَنْ يَضَعوا بَيْنَ يَدَيْهِ كُلَّ التفاصيلِ في صيغةٍ واضحةٍ مُباشِرة .

مِنْ أَجْلِ ذلك تَداعىٰ المكتبُ الإقليميُّ لِشَرْقِ المتوسطِ في منظمةِ الصحةِ العالمية ، والمنظمةُ الإسلاميَّةُ لِلْعُلومِ الطِبيَّة ، والمجمعُ الملكيُّ لبحوث الحضارةِ الإسلامية ــ مؤسسة آل البيت ، إلىٰ إقامةِ نَدْوَةٍ لِدراسةِ هذا الموضوع ، يَشْتَرِكُ فيها نُخْبَةٌ مِنَ الفُقَهاءِ والخُبَراء ، ويكونُ مِنْ ثَمَراتِها الطيِّبَة إعدادُ مادَّةٍ عِلْمِيَّةٍ مُفَصَّلَة ، تُبَيِّنُ أَنْماطَ الحياةِ الإيجابيَّةِ الخَيِّرة التي يَأْمُرُ بِها الدين ، ويُحَقِّقُ اتِّباعُها حِفْظَ صِحَّةِ الإنسان وَتَعْزيزَها ، كما تُبَيِّنُ أنماطَ الحياةِ السلبيَّةَ السيِّئة ، التي يَنْهىٰ عنها الدين ، وَيُحَقِّقُ اجْتِنابُها خَلاصَ الإنسانِ مِنْ عادِيَةِ الأَمْراضِ والأَسْقام .

وقد قام الأخ الأستاذ الدكتور محمد الهواري بإعدادِ أوراقِ العملِ الرئيسية ، وشاركَهُ في إعدادِ بعضِ مادّتها الأولية الأخُ الأستاذ الدكتور محمد عبد العال عثمان . كما ألقى عدد من الأساتذة الأجِلّاء المشاركين في الندوة عدداً من البحوث القيّمة التي شَكَّلَتْ إضافَةً ثَمينَةً إلى وَثَائِقِ العَمَل . وتم الاتِّفاق في ختامِ الندوة على أن تقومَ المنظمةُ الإسلاميةُ للعلوم الطبية بنشر أوراقِ العمل ، وبحوثِ الأساتذةِ المشاركينَ في الندوة ، ومداولاتِ مجموعاتِ العمل والندوةِ كَكُل ، في كتابٍ جامع نرجو أن يصدرَ بإذن الله قريباً .

ثم رأى المكتبُ الإقليميُّ أن يُصدرَ هذا الكتيّبَ الوجيز الذي بين يديك ، فعَهِدَ إلى الأخ الدكتور الهواري بتلخيصِ وصياغةِ أهمِّ ما توصَّلَتْ إليه الندوة ، وقامَ الإخوةُ في كليةِ الشريعةِ بالجامعةِ الأردنية بتخريج بعضِ الأحاديثِ الشريفة وتحقيقِها . ثم تَوَلَّى الأستاذ الدكتور محمد هيثم الخياط تخريجَ سائِرِ الأحاديثِ وتحريرَ الوثيقةِ وإخراجَها في صيغتِها النهائية .

وإنا لنسألُ الله العليمَ الحكيمَ ، أن يَنْفَعَ بهذه الحلقة من حَلَقَاتِ سلسلةِ الهَدْيِ الصحي كما نَفَعَ بسابقاتِها ، وأن يجعلَها في صَفَحَاتِ كلِّ مَنْ ساهَمَ في إعدادِ الندوةِ وإقامَتِها وإنجاحِها ، وأن يُوَفِّقَ البشريةَ جَمْعَاءَ إلى الاستفادةِ من هٰذا الهَدْيِ الكريم .

﴿ وَلِكُلٍّ دَرَجاتٌ مِمّا عَمِلوا ، وَلِيُوَفِّيَهُمْ أَعْمالَهُمْ وَهُمْ لا يُظْلَمُون ﴾ .

بسم الله الرحمن الرحيم

البيان الختامي

لندوة أنماط الحياة الإسلامية وأثرها في التنمية الصحية وتنمية الإنسان بوجه عام

عمَّان ، المملكة الأردنية الهاشمية

١٩ - ٢٢ من ذي القعدة ١٤٠٩ هـ الموافق ٢٣ - ١٩٨٩/٦/٢٦ م

إيماناً من المكتب الإقليمي لشرق المتوسط لمنظمة الصحة العالمية بأن الصحة هي المعافاة الكاملة للإنسان بدنياً ونفسياً واجتماعياً ، ونظراً إلى أن الإسلام قد اعتبر هذه النظرة إلى المعافاة لازمةً من لوازم العقيدة والشريعة ، وضعها المسلمون في عصرهم الزاهر موضع التطبيق العملي فقدموا الدليل المحسوس على نجاحها على أرض الواقع الملموس ، ونظراً إلى مردود أنماط الحياة على صحة الفرد والجماعة ، وإلى تميُّز أنماط الحياة التي يدعو إليها الإسلام في هذا الصدد ، فقد دعا المكتب ، بالاشتراك مع المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية والمجمع الملكي لبحوث الحضارة الإسلامية - مؤسسة آل البيت ، إلى عقد ندوة عن أنماط الحياة الإسلامية وأثرها في التنمية الصحية وتنمية الإنسان بوجه عام ، وذلك إسهاماً في تقديم هذا الإرث الحضاري لتلبية حاجة الإنسانية جمعاء .

وقد انعقدت الندوة بحمد الله وفضله بتاريخ ١٩ - ٢٢ من ذي القعدة ١٤٠٩ ، الموافق ٢٣ - ٢٦ حزيران / يونيو ١٩٨٩ م في مدينة عمان بالمملكة الأردنية الهاشمية ، برعاية كريمة من سمو الأمير الحسن بن طلال ولي العهد ، وافتتحها نيابة عن سموه معالي وزير الصحة . وشارك فيها نخبة من الأطباء والعلميين والفقهاء والدعاة والتربويين والمفكرين والاقتصاديين والاجتماعيين والكتاب والصحفيين ، إلى جانب ممثلي الهيئات المنظِّمة .

وأُلقيَتْ في مفتتح الندوة كلمات لممثل راعي الحفل معالي الدكتور زهير ملحس ، ولرئيس المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية سعادة الدكتور عبد الرحمن عبد الله العوضي ، وللمدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لإقليم شرق البحر المتوسط الدكتور حسين عبد الرزاق الجزائري . وقد قررت الندوة اعتبار هذه الكلمات ضمن وثائق عملها .

واطَّلع أعضاء الندوة على أوراق العمل المعدَّة من قَبْل ، ووجدوا بها جهداً مشكوراً وإسهاماً غنياً ، ثم اتفقوا على خطة العمل ومراحله ، فكان أن انقسم الأعضاء إلى أربع مجموعات تجتمع فرادى كل مساء ، لتدرس كل منها حصتها ، ثم تجتمع جميعاً في جلسة الصباح ، لتقدم كل لجنة تقريرها ، وتتم المناقشة العامة الشاملة .

واستبانت الندوة منذ البداية أن الإيمان بالله هو الأساس والمرتكز في أنماط الحياة ، والمحور الذي تدور حوله وتنبثق منه إيجابيات لا حصر لها في كل مجالات الحياة ، بما في ذلك صحة الإنسان الجسمية والنفسية والروحية ، وتنمية حياته وإغناؤها بوجه عام .

وكان الجهد الأول حصر أنماط الحياة الإسلامية في شتى المجالات ، وتأصيل نسبتها للإسلام عن طريق الدليل القرآني والحديث النبوي . أما الجهد التالي فكان استقراء المصالح المجتلبة والمفاسد المدفوعة باتباع تلك الأنماط ، سواء بالنسبة للفرد والأسرة والمجتمع والبشرية عامة ، في مجالات صحة النفس والجسم ، وسلامة العلائق الاجتماعية والإنسانية . وأما الجهد الثالث فكان محاولة وضع خطة عمل أو أكثر ، للدخول بذلك أو ببعض منه إلى حوزة التطبيق المدروس ، برهاناً على أثره وبدايةً لإصلاح الحياة على هداه .

كذلك رأت الندوة إحالة ثبت أعمالها إلى لجنة مصغرة ومركزة ، لسبك صياغتها وضبط نصوصها من الكتاب والسنة ، وتخريج أحاديثها للاستناد إلى الصحيح منها ، وإصدار ثبت وثيق بها في أقرب فرصة إن شاء الله .

كما رأت الندوة أن يستمر التعاون بين المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية والمنظمة الإسلامية للعلوم الطبية والمجمع الملكي لبحوث الحضارة الإسلامية – مؤسسة آل البيت ، لمتابعة العمل في مجال الكشف عن تعاليم الإسلام التي تلبي حاجة الإنسانية لضبط مسارها وتصويب اتجاهها وترشيد جهودها في اتجاه الصحة للجميع بمفهومها العريض ، وتناولها للإنسان تناولاً شاملاً لمكوناته المادية والنفسية والروحية التي لا يمكن فصل أي منها عن الآخر .

وقررت الندوة إصدار وثيقة باسم « إعلان عمان لتعزيز الصحة » لوضع ما نوقش في جلسات الندوة موضع التنفيذ .

ورحبت الندوة بالتعاون المقترح بين المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية والمنظمة الإسلامية للعلوم الطبية والمجمع الملكي لبحوث الحضارة الإسلامية – مؤسسة آل البيت ، وبين المنظمات التي أبدى ممثلوها في الندوة استعداداً للتعاون ورغبةً فيه ، وعلى الأخص المنظمة الإسلامية للتربية والعلوم

والثقافة ، ومؤسسة نور الحسين ، والمعهد العالمي للفكر الإسلامي ، ومجلس المنظمات الإسلامية بالأردن ، وجمعية أصدقاء مرضى روماتيزم القلب ، والجمعية العربية للتربية الإسلامية ، والمركز الإسلامي في آخن ، واتحاد الطلبة المسلمين في أوروبا ، واتحاد العمال المسلمين في أوروبا ، والجمعية الإسلامية العالمية للصحة النفسية .

ودعت الندوة جميع المنظمات المعنية بموضوعها إلى التعاون فيما يحقق أهدافها .

وأوصت الندوة المكتبَ الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية بتنسيق عملية المتابعة لتنفيذ توصياتها وإعلان عمان .

كما قرر المؤتَمِرون توجيه برقيات شكر إلى جلالة الملك الحسين المعظم لاستضافة الأردن للندوة ، وإلى سمو الأمير الحسن بن طلال ولي العهد على رعايته الكريمة للندوة ، وإلى معالي الدكتور زهير ملحس وزير الصحة لتكرمه بافتتاح الندوة ، وإلى معالي الأستاذ الدكتور ناصر الدين الأسد رئيس المجمع الملكي لبحوث الحضارة الإسلامية – مؤسسة آل البيت ، ووزير التعليم العالي على جهده المشكور في إنجاح الندوة .

واختُتِمت الندوة بتلاوة هذا البيان في الساعة الثانية عشرة من يوم ٢٢ من ذي القعدة ١٤٠٩ هـ الموافق ١٩٨٩/٦/٢٦ م .

إعلان عمّان لتعزيز الصّحة

إن ندوة أنماط الحياة الإسلامية وأثرها في التنمية الصحية وتنمية الإنسان بوجه عام ، المنعقدة في عمان بتاريخ ١٩ - ٢٢ من ذي القعدة ١٤٠٩ هـ الموافق ٢٣ - ٢٦ حزيران / يونيو ١٩٨٩ م ، تصدر الإعلان التالي لتعزيز الصحة ، في سبيل تحقيق الصحة للجميع بحلول سنة ألفين ميلادية .

وقد انعقدت الندوة تلبية للحاجة الملحّة في إقليم شرق البحر المتوسط ، إلى صياغة الرسالات الصحية إلى أبنائه باللغة التي يفهمونها ويستجيبون لها ، وإلى العمل على تعزيز الصحة استفادةً من الروح الإيمانية التي تصبغ مواطنيه ، وتجعل من الدين مرجعاً ومحركاً لحياتهم ، وانطلاقاً من التراث الصحي العريق الذي ساهمت به شعوب هذا الإقليم في الحضارة الإنسانية ، ومن أهداف منظمة الصحة العالمية الرامية إلى تحقيق الصحة للجميع ومن إعلان (ألما آتا) حول الرعاية الصحية الأولية ، ومن قرار جمعية الصحة العالمية المتعلق بالبعد الروحي :

أولاً – الصحة نعمةٌ من الله ، ومغبونٌ فيها كثيرٌ من الناس ، كما جاء في الحديث الشريف .

ثانياً – والصحة عنصرٌ من عناصر الحياة ، لا يَكتَمِلُ إلا بتوافر العناصر الرئيسية الأخرى مثل : الحرية ، والأمن ، والعدالة ، والتعليم ، والعمل ، والكفاية ، والمأكل ، والمشرب ، والملبس ، والمسكن ، والزواج ، وصحة البيئة .

ثالثاً – يستطيع الإنسانُ حفظَ صحته ، بأن يحافظ على الميزان الصحي في حالة اعتدال ، فلا يَطغَى في هذا الميزان ولا يُخسِرَ الميزان ، التزاماً بما أمر به القرآن الكريم .

رابعاً – لكل إنسان رصيدٌ صحي ، ينبغي له أن يُنمِّيَه ليستمتعَ بالمعافاة الكاملة ، ويأخذ من صحته لمرضه ، كما ورد في الحديث الشريف .

خامساً – لنمط الحياة الذي يتبعه الإنسان أثرٌ رئيسي على صحته وعافيته .

سادساً – تشتمل أنماط الحياة الإسلامية على كثير من الأساليب الإيجابية المعززة للصحة ، وتأبى جميع السلوكيات السلبية المنافية للصحة .

سابعاً – الإسلامُ كما يعرّفه القرآن هو الفطرةُ التي فَطَرَ اللهُ الناسَ عليها . فالالتزامُ بأنماط الحياة الإسلامية هو تحقيقٌ لطبيعة الإنسان الأصيلة ، وانسجامٌ مع سنن الله في الجسم والنفس ، وفي الفرد والأسرة والمجتمع ، وفي الإنسان وبيئته .

ثامناً – تشتمل الوثيقة التي تُعَدُّ للإلحاق بهذا الإعلان ، على قائمة بأنماط الحياة الإسلامية المستخرَجة من القرآن والسنة ، ذاتِ الأثر في التنمية الصحية وتنمية الإنسان بوجه عام ، وهي تؤلف جزءاً لا يتجزأ من هذا الإعلان .

تاسعاً – تدعو الندوة جميع المنظمات الدولية ، والحكومات ، والمنظمات الطوعية وغير الحكومية ، إلى العمل على تعزيز الصحة من خلال تشجيع أنماط الحياة الإيجابية ، ولا سيما :

١ – التعريف بأنماط الحياة الإسلامية المعزِّزة للصحة ، والدعوة إليها من خلال القنوات المناسبة لظروف كل بلد .

٢ – توفير الشروط المواتية لتعزيز الصحة وأنماط الحياة الصحية ؛ وعدم مخالفتها بالإعلان عن الأنماط المنافية للصحة ، أو بدعم إنتاج المواد الضارة بالصحة ، أو بالترويج للسلوكيات المخالفة للصحة .

٣ – تشجيع تنمية المجتمعات المحلية تنميةً شاملة ، ودعمها في تحقيق احتياجاتها الأساسية بالاعتماد على النفس ، باعتبار ذلك مدخلاً عملياً لتطبيق أنماط الحياة الصحية .

٤ – إعادة توجيه المؤسسات الصحية والتعليمية والتثقيفية والإعلامية ، بما يتماشى مع تعزيز الصحة وتشجيع أنماط الحياة الصحية ، ولاسيَّما ما ورد منها في الوثيقة الملحقة بهذا الإعلان .

٥ – إعادة توجيه مؤسسات التعليم الصحي ، بما يضمن إضفاء الطابع الإنساني على المهن الصحية ، ويجعل المهنة الصحية رسالةً لا مجرد حرفة .

٦ – تخصيص عَقْد لتعزيز الجهود الرامية إلى تنفيذ خطة تضعها الجهات المعنية لتطبيق أنماط الحياة الإسلامية .

* * *

الوثيقة الملحقة بإعلان عمان

١ – **الصحةُ نعمةٌ من أعظم نعم الله عز وجل ، بل هي أعظم نعمةٍ بعد الإيمان ، وهي — مع الأمن والحد الأدنى من الاحتياجات الأساسية — ضمانُ الحياة الطيبة .**

● قال ﷺ : « نِعْمتَان ، مَغْبونٌ فيهِما كثيرٌ مِنَ النـاس : الصِحَّـةُ والفَراغ[1] »

● قال ﷺ : « ما أُوتِيَ أَحَدٌ بَعْدَ اليَقينِ خَيْراً مِنْ مُعافاةٍ[2] »

● قال ﷺ : « مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُم آمِناً في سِرْبِهِ ، مُعافىً في جَسَدِهِ ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ ، فَكَأَنَّما حِيزَتْ لهُ الدُنْيا بِحَذافيرِها[3] »

٢ – **والمحافظةُ على نعمة الصحة والاستزادة منها تكون بشكرها ، وذلك بالعمل على حفظها وتعزيزها . وبعدم انتهاج سلوك أو الإقدام على تصرف يؤدي إلى التفريط بها أو تبديلها وتغييرها ،**

● قال تعالى : ﴿ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزيدَنَّكُمْ ﴾[4]

● قال تعالى : ﴿ ذٰلكَ بِأَنَّ اللّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّراً نِعْمَةً أَنْعَمَها عَلىٰ قَوْمٍ حَتّىٰ يُغَيِّروا ما بِأَنْفُسِهِمْ ﴾[5]

---

(١) رواه البخاري عن ابن عباس والترمذي وابن ماجة وأحمد .
(٢) رواه ابن ماجة عن أبي بكر .
(٣) رواه الترمذي عن عبد الله بن محصن الأنصاري عن أبيه وقال حديث حسن .
(٤) سورة إبراهيم : ٧ .
(٥) سورة الأنفال : ٥٣ .

فإن ذلك التبديل أو التغيير يؤدي إلى زوال نعمة الصحة ، والعقوبة بالمرض .

● قال تعالى : ﴿ وَمَنْ يُبَدِّلْ نِعْمَةَ اللهِ مِنْ بَعْدِ ما جاءَتْهُ فَإِنَّ اللهَ شَدِيدُ العِقاب ﴾(٦)

٣ – والتغذيةُ الصحية هي التغذية المتوازنة ، تحقيقاً للميزان الذي وضعه الله في كل شيء .

● قال تعالى : ﴿ وَوَضَعَ المِيزانَ ، أَلَّا تَطْغَوْا في المِيزان ، وَأَقِيموا الوَزْنَ بالقِسْطِ ، ولا تُخْسِروا المِيزان(٧) ﴾

٤ – وتحرِّي الغذاء الطيب واجتنابُ الغذاء الخبيث .. ضمانةٌ للصحة .

● قال تعالى : ﴿ كُلُوا مِنْ طَيِّباتِ مَارَزَقْناكُمْ(٨) ﴾

● قال تعالى : ﴿ كُلُوا مِمَّا في الأَرْضِ حَلالًا طَيِّباً(٩) ﴾

● قال تعالى : ﴿ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الخَبَائِثَ(١٠) ﴾

٥ – والامتناع عن الغذاء الطيب ، بلا مبرِّر مشروع ، أمرٌ مُنافٍ للصحة ، ولا يسمح به الإسلام .

● قال تعالى : ﴿ لا تُحَرِّمُوا طَيِّباتِ ما أَحَلَّ اللهُ لَكُمْ(١١) ﴾

---

(٦) سورة البقرة : ٢١١ .
(٧) سورة الرحمن : ٧ – ٩ .
(٨) سورة البقرة : ١٧٢ .
(٩) سورة البقرة : ١٦٨ .
(١٠) سورة الأعراف : ١٥٧ .
(١١) سورة المائدة : ٨٧ .

٦ - والتغذيةُ الصحيةُ هي أولاً التغذية المتوازنة من حيث الكَمّ ؛ فالإسرافُ في الغذاء مضرٌّ بالصحة ، لما يؤدي إليه من أمراض فرط التغذية (أمراض المَتْخَمَة) وهو مخالف لتعاليم الإسلام .

- قال تعالى : ﴿ وَكُلُوا واشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا[١٢] ﴾
- قال تعالى : ﴿ كُلُوا مِنْ طَيِّباتِ ما رَزَقْناكُمْ وَلا تَطْغَوْا فِيهِ[١٣] ﴾
- قال ﷺ : « ما مَلأَ آدَمِيٌّ وِعاءً شَرّاً مِنْ بَطْنِهِ ؛ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْماتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ[١٤] »
- قال ﷺ : « إن أكثر الناس شِبَعاً في الدنيا ، أطوَلُهم جوعاً يوم القيامة[١٥] »
- قال ﷺ : « طَعامُ الواحِدِ يَكْفِي الاثْنَيْنِ ، وَطَعامُ الاثْنَيْنِ يَكْفِي الأَرْبَعَةَ ، وَطَعامُ الأَرْبَعَةِ يَكْفِي الثَّمانِيَةَ[١٦] »
- قال ﷺ : « المُؤْمِنُ يَأْكُل في مِعًى واحِدٍ والكافِرُ يَأْكُل في سَبْعَةِ أَمْعاء[١٧] »

٧ - والتغذيةُ الصحيةُ هي ثانياً التغذية المتوازنة من حيث المحتوى ؛ وهي

- قال تعالى : ﴿ وَالأَنْعامَ خَلَقَها لَكُمْ فِيها دِفْءٌ وَمَنافِعُ وَمِنْها

---

(١٢) سورة الأعراف : ٣١ .
(١٣) سورة طه : ٨١ .
(١٤) رواه الترمذي وابن ماجة عن المقدام بن معدي كرب وقال حديث حسن .
(١٥) رواه ابن ماجة عن سلمان .
(١٦) رواه مسلم عن جابر .
(١٧) رواه البخاري ومسلم وابن ماجة عن أبي هريرة .

تشتمل على مزيج من مختلف أنواع الأغذية التي أنعم الله بها على عباده ، لسد حاجة الجسم من البروتينات والدهنيات والسكريات والأملاح والفيتامينات وغيرها .

تَأْكُلُون[18] ﴾ .

- قال تعالى : ﴿ والبُدْنَ جَعَلْناها لَكُمْ مِنْ شَعائِرِ اللهِ لَكُمْ فِيها خَيْرٌ[19] ﴾ .
- قال تعالى : ﴿ وَهُوَ الَّذي سَخَّرَ البَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْماً طَرِيًّا[20] ﴾ .
- قال تعالى : ﴿ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَرْعَ والزَيْتُونَ والنَخِيلَ وَالأَعْنابَ وَمِنْ كُلِّ الثَمَرات[21] ﴾
- قال تعالى : ﴿ نُسْقِيكُمْ مِمَّا في بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَناً خالِصاً سائِغاً لِلشَّارِبِين[22] ﴾
- قال تعالى : ﴿ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِها شَرابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوانُهُ فِيهِ شِفاءٌ لِلنَّاس[23] ﴾
- قال تعالى : ﴿ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذا أَثْمَرَ[24] ﴾
- قال تعالى : ﴿ وَأَخْرَجْنا مِنْها حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُون[25] ﴾

---

(١٨) سورة النحل : ٥ .
(١٩) سورة الحج : ٣٦ .
(٢٠) سورة النحل : ١٤ .
(٢١) سورة النحل ١١ .
(٢٢) سورة النحل : ٦٦ .
(٢٣) سورة النحل : ٦٩ .
(٢٤) سورة الأنعام : ١٤١ .
(٢٥) سورة يس : ٣٣ .

٨ – **ويفضل الإسلام الأغذية الكاملة ، فيرجح مثلاً استعمال الدقيق الكامل على الدقيق المنخول .**

● عن أُمِّ أَيْمَنَ أنها غَرْبَلَتْ دقيقاً فَصَنَعَتْهُ للنبيِّ ﷺ رَغِيفاً فقال : ما هٰذا ؟ فقالتْ : طَعامٌ نَصْنَعُهُ بأَرْضِنا فَأَحْبَبْتُ أَنْ أَصْنَعَ مِنْهُ لَكَ رَغيفاً ؛ فَقالَ : رُدِّيهِ فِيهِ ثُمَّ اعْجِنيه[٢٦] .

٩ – **ولا يجوز تناول ما نص أهل الذكر من الأطباء على أن من شأنه أن يُحدث الضرر لأن في ذلك عدواناً لا يجوز .**

● قال تعالى : ﴿ لا تُحَرِّمُوا طَيِّباتِ ما أَحَلَّ اللهُ لَكُمْ وَلا تَعْتَدُوا[٢٧] ﴾

١٠ – **ويأمر الإسلام بستْر الطعام وعدم تعريضه إلى التلوث .**

● قال ﷺ : « غَطُّوا الإناء[٢٨] »

● قال ﷺ : « خَمِّرُوا [غَطُّوا] الطَعامَ والشَراب[٢٩] »

١١ – **والماءُ الذي ينزله الله من السماء طاهرٌ نظيف ، صالحٌ للشرب وللتطهير والتنظيف .**

● قال تعالى : ﴿ أَنْزَلَ مِنَ السماءِ ماءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَاب[٣٠] ﴾

● قال تعالى : ﴿ وَأَنْزَلْنا مِنَ السَماءِ ماءً طَهُوراً[٣١] ﴾

● قال تعالى : ﴿ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَماءِ ماءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ[٣٢] ﴾

---

(٢٦) رواه ابن ماجة عن أم أيمن .
(٢٧) سورة المائدة : ٨٧ .
(٢٨) رواه ابن ماجة عن جابر .
(٢٩) رواه البخاري عن جابر .
(٣٠) سورة النحل : ١٠ .
(٣١) سورة الفرقان : ٤٨ .
(٣٢) سورة الأنفال : ١١ .

١٢ - ولا يجوز للمسلم أن يلوّث الماء ولاسيما الماء الراكد ، فلا يحل له أن يبول فيه ، ولا أن يتبرز فيه ، ولا حتى أن يغتسل فيه إن كان راكداً .

- قال ﷺ : « لا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ في الماءِ الرَّاكِدِ[٣٣] »
- قال ﷺ : « لا تَبُلْ في الماءِ الدائِمِ [الراكِد] الَّذي لا يَجْرِي ثُمَّ تَغْتَسِلُ مِنْهُ[٣٤] »
- قال ﷺ : « لا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ في مُسْتَحَمِّهِ ثم يغتسلُ فيه[٣٥] »
- قال ﷺ : « لا يَغْتَسِلَنَّ أَحَدُكُمْ في الماءِ الدائِمِ [الراكِد] وَهُوَ جُنُبٌ[٣٦] »
- قال ﷺ : « اتَّقُوا المَلاعِنَ الثَّلاثَ : البرازَ في المَوارِدِ وقارِعَةِ الطَريقِ والظِلِّ[٣٧] »

١٣ - وعلى المسلم أن يحفظ الماء من أن تسقط فيه الحشرات المؤذية وغيرها مما ينقل عوامل المرض

- قال ﷺ : « أَوْكُوا الأَسْقِيَةَ وَخَمِّرُوا [غَطُّوا] الطَعامَ والشَراب[٣٨] »

١٤ - والنظافةُ العامة ركنٌ من أركان الصحة يأمر به الإسلام ، وذلك

- قال ﷺ : « الطَّهورُ شَطْرُ الإيمان[٣٩] »

(٣٣) رواه ابن ماجة عن أبي هريرة .
(٣٤) رواه مسلم عن أبي هريرة .
(٣٥) رواه أبو داوود عن عبد الله بن مغفل .
(٣٦) رواه مسلم والنسائي عن أبي هريرة .
(٣٧) رواه أبو داوود عن معاذ بن جبل .
(٣٨) رواه البخاري عن جابر .
(٣٩) رواه مسلم عن أبي مالك الأشعري .

بالاغتسال (غُسل الجمعة وغُسل الجنابة) وبالوضوء مراراً كل يوم .

- قال ﷺ : « حَقُّ اللهِ علىٰ كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ في كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ : يَغْسِلُ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ(٤٠) »
- قال تعالى : ﴿ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُباً فَاطَّهَّرُوا(٤١) ﴾
- قال ﷺ : « لا يُحَافِظُ على الوُضُوءِ إِلَّا مُؤْمِنٌ(٤٢) »

١٥ - وينبغي في نظر الإسلام أن تُغسل اليدان عند ملامسة كل شيء قذر أو ملوّث ، وكذا قبل الطعام وبعده . ويُكرَّر غسلُ اليدين حين الوضوء للصلاة ، غَسْلاً جيداً .

- قال ﷺ : « مَنْ باتَ وفي يَدِهِ رِيحُ غَمَرٍ [دَسَم] فَأَصابَهُ شَيْءٌ فَلا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ(٤٣) »
- « كان ﷺ إذا أرادَ أَنْ يَأْكُلَ غَسَلَ يَدَيْهِ(٤٤) »
- « صَحَّ أنه عليه الصلاة والسلام ، أَكَلَ كَتِفَ شاةٍ فَمَضْمَضَ وَغَسَلَ يَدَيْهِ(٤٥) »
- قال تعالى : ﴿ إذا قُمْتُمْ إِلَىٰ الصَّلاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَىٰ المَرَافِقِ(٤٦)…. ﴾

---

(٤٠) متفق عليه عن أبي هريرة .
(٤١) سورة المائدة : ٦ .
(٤٢) رواه الدارمي وابن حبان عن ثوبان .
(٤٣) رواه الترمذي وابن ماجة عن أبي هريرة .
(٤٤) رواه النسائي عن عائشة .
(٤٥) رواه ابن ماجة عن أبي هريرة .
(٤٦) سورة المائدة : ٦ .

• قال ﷺ : « إذا تَوَضَّأْتَ فَخَلِّلْ بَيْنَ أَصَابِعِ يَدَيْكَ وَرِجْلَيْكَ[٤٧] »

• قال ﷺ : « نَقُّوا بَراجِمَكُمْ [أَيْ مَفاصِلَ أَصَابِعِكُمْ][٤٨] »

١٦ - وينبغي كذلك العناية بنظافة الأرجل وغسلها غسلاً جيداً في الوضوء .

• قال تعالى : ﴿ إذا قُمْتُمْ إِلَىٰ الصَّلاةِ فاغْسِلُوا ... وَأَرْجُلَكُمْ إِلَىٰ الكَعْبَيْنِ[٤٩] ﴾

• قال ﷺ : « إِذَا تَوَضَّأْتَ فَخَلِّلْ بَيْنَ أَصَابِعِ يَدَيْكَ وَرِجْلَيْكَ[٥٠] »

• قال ﷺ : « وَيْلٌ لِلْأَعْقابِ مِنَ النَارِ ... أَسْبِغُوا الوُضُوءَ[٥١] »

• قال ﷺ : « أَسْبِغِ الوُضوءَ وَخَلِّلْ بَيْنَ الأَصَابِعِ[٥٢] »

• « كان ﷺ إذا تَوَضَّأَ يَدْلُكُ أَصابِعَ رِجْلَيْهِ بِخِنْصِرِهِ[٥٣] »

١٧ - وتجب العناية بنظافة الأذنين بمسحهما مراراً وتنظيفهما من

• صَحَّ أن النبي ﷺ تَوَضَّأَ وَمَسَحَ بِأُذُنَيْهِ ظَاهِرِهِما وَبَاطِنِهِما وَأَدْخَلَ

(٤٧) رواه الترمذي عن ابن عباس .
(٤٨) رواه الحكيم الترمذي في نوادر الأصول عن عبد الله بن بشر المازني .
(٤٩) سورة المائدة : ٦ .
(٥٠) رواه الترمذي عن ابن عباس .
(٥١) رواه أبو داوود عن عبد الله بن عمرو .
(٥٢) رواه ابن ماجة عن لقيط بن صبرة .
(٥٣) رواه أبو داوود عن المستورد بن شداد .

الصملاخ الذي يتراكم في الصماخ (مجرى الأذن) .

أَصابِعَهُ فِي صِمَاخِ أُذُنَيْهِ(٥٤)

● صَحَّ أَنَّه ﷺ مَسَحَ أُذُنَيْهِ : داخِلَهُما بالسَّبَّابَتَيْنِ وَخَالَفَ إِبْهامَيْهِ إِلىٰ ظاهِرِ أُذُنَيْهِ فَمَسَحَ ظاهِرَهُما وَباطِنَهُما(٥٥)

١٨ - وتجب العناية بنظافة العينين ، وذلك بتكرار غسلهما كجزء من الوجه في الوضوء ، وبتعهُّد زوايـاهما (المأقين) التي تتراكم فيها المفرزات العينية الخاصة .

● صحَّ أنه ﷺ كانَ يَمْسَحُ المَأْقَيْنِ(٥٦)

١٩ - وتنبغي العناية بنظافة الأنف ، وذلك باستنشاق الماء في المنخرين ، ثم الاستنثار أو التمخط .

● قال ﷺ : « إذا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَنْشِقْ بِمَنْخِرَيْهِ مِنَ الماءِ ثُمَّ لِيَنْتَثِرْ(٥٧) »

● قال ﷺ : « اسْتَنْثِرُوا مَرَّتَيْنِ بالِغَتَيْنِ أَوْ ثَلاثاً(٥٨) »

٢٠ - ويجب تنظيف مخرج البول ، ومخرج البراز ، والأعضاء التناسليـة بالاستنجاء أو الاستطابة ، وهو

● قال ﷺ : « إذا تَغَوَّطَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَمَسَّحْ ثَلاثَ مَرَّاتٍ(٥٩) »

● عن أنس : « كان النبي ﷺ إِذَا تَبَرَّزَ

---

(٥٤) رواه أبو داوود عن المقدام بن معدي كرب .
(٥٥) رواه ابن ماجة عن ابن عباس .
(٥٦) رواه ابن ماجة عن أبي أمامة .
(٥٧) رواه مسلم عن أبي هريرة .
(٥٨) رواه ابن ماجة عن ابن عباس .
(٥٩) رواه ابن حزم في المحلّى من طريق ابن أخي الزهري (محمد بن عبد الله بن مسلم) مسنداً .

غسلها بالماء أو مسحها بالورق أو الحجر .

لِحاجَتِهِ أَتَيْتُهُ بِماءٍ فَيَغْسِلُ بِهِ[٦٠] »

● عن عائشة قالت : « ما رَأَيْتُ رَسولَ اللهِ ﷺ خَرَجَ مِنْ غائِطٍ قَطُّ إِلَّا مَسَّ ماءً[٦١] »

● قالت السيدة عائشة تُعَلِّمُ نِساءَ المسلمين : « مُرْنَ أَزْواجَكُنَّ أَنْ يَسْتَطيبوا بِالماءِ فَإِنِّي أَسْتَحْيِيهِمْ ، فَإِنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ كانَ يَفْعَلُهُ[٦٢] »

٢١ - ويجب تقليم الأظفار ، وإزالة الأشعار التي تتراكم فيها الأوساخ ، وتعهّد شعر الرأس بالنظافة .

● قال ﷺ : « خَمْسٌ مِنَ الفِطْرَةِ : الخِتَانُ ، وَحَلْقُ العَانَةِ ، وَنَتْفُ الإِبْطِ وَتَقْليمُ الأَظْفارِ وَأَخْذُ الشارِبِ[٦٣] »

● قال ﷺ : « قُصُّوا أَظَافِيرَكُمْ وادْفِنُوا قُلاماتِكُمْ[٦٤] »

● قال ﷺ : « مَنْ كانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ[٦٥] »

٢٢ - والمضمضةُ مأمورٌ بها في الإسلام ، وهي ضرورية لتنظيف الفم من آثار

● قال ﷺ : « إذا تَوَضَّأْتَ فَمَضْمِضْ[٦٦] »

(٦٠) متفق عليه عن أنس .
(٦١) رواه ابن ماجة عن عائشة .
(٦٢) رواه الترمذي عن عائشة .
(٦٣) رواه النسائي عن أبي هريرة .
(٦٤) رواه الحكيم الترمذي في نوادر الأصول عن عبد الله بن بشر المازني .
(٦٥) رواه أبو داوود عن أبي هريرة .
(٦٦) رواه أبو داوود عن لقيط بن صبرة .

جميع أنواع الأطعمة التي تسبب تلف الأسنان .

● قال ﷺ : « مَضْمِضُوا مِنَ اللَّبَنِ فَإِنَّ لَهُ دَسَماً(٦٧) »

● صَحَّ أن النبيَّ ﷺ أَكَلَ كَتِفَ شَاةٍ فَمَضْمَضَ(٦٨)

● « خرج ﷺ مَرَّةً مَعَ أَصْحابِهِ إِلَىٰ خَيْبَرَ ، ثُمَّ دَعا بِأَطْعِمَةٍ ، فَلَمْ يُؤْتَ إلا بِسَوِيْقٍ ، فَأَكَلُوا وَشَرِبُوا ، ثُمَّ دَعا بِماءٍ فَمَضْمَضَ فَاهُ(٦٩) »

٢٣ – وتنظيفُ اللثة مأمورٌ به كذلك ، وهو ضروري لحمايتها من الأمراض .

● قال ﷺ : « نَظِّفُوا لِثَاتِكُمْ مِنَ الطَّعامِ ، وَتَسَنَّنُوا [تسوّكوا](٧٠) »

٢٤ – والسواك (أو الاستياك أو التسوُّك) مأمور به كذلك ، وهو دَلْك الأسنان بِمِسْواك مناسب (عود أراك أو فرشاة أسنان) ، وهو ضروري لحفظ صحة الأسنان واللثة . ويفضَّل الإكثار منه في كل مناسبة ، مثل دخول البيت ،

● قال ﷺ : « السِواكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضاةٌ لِلرَبِّ(٧١) »

● قال ﷺ : « لَوْلا أَنْ أَشُقَّ علىٰ أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بالسِواكِ عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ ؛ وفي رواية : مَعَ كُلِّ وضوءٍ(٧٢) »

● « كان ﷺ إذا دَخَلَ بَيْتَهُ بَدَأَ بِالسِوَاكِ(٧٣) »

(٦٧) رواه ابن ماجة عن ابن عباس .
(٦٨) رواه ابن ماجة عن أبي هريرة .
(٦٩) رواه ابن ماجة عن سويد بن النعمان الأنصاري .
(٧٠) رواه الحكيم الترمذي في نوادر الأصول عن عبد الله بن بشر المازني .
(٧١) رواه النسائي وابن خزيمة في صحيحه بأسانيد صحيحة عن عائشة .
(٧٢) رواه ابن خزيمة عن مالك ، ورواية مع كل وضوء أخرجها الطحاوي والبيهقي وأحمد عن عبد الرحمن بن عوف .
(٧٣) رواه مسلم عن عائشة .

والوضوء والصلاة ، والقيام من النوم ، وقبل النوم .

- « كان ﷺ إذا قامَ مِنَ اللَّيْلِ يَشُوصُ فَمَهُ بالسِواك(٧٤) »
- « كان ﷺ يُصَلِّي باللَّيْلِ رَكْعَتَيْنِ رَكْعَتَيْنِ ثُمَّ يَنْصَرِفُ فَيَسْتاكُ(٧٥) »
- « كان ﷺ لا يَرْقُدُ مِنْ لَيْلٍ ولا نَهارٍ فَيَسْتَيْقِظُ إلَّا تَسَوَّكَ قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ(٧٦) »

٢٥ - وتقويةُ الجسم مطلوبةٌ في الإسلام ولاسيما بالرياضات المناسبة .

- قال ﷺ : « وَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقّاً(٧٧) »
- قال ﷺ : « المُؤْمِنُ القَوِيُّ خَيْرٌ مِنَ المُؤْمِنِ الضَعِيف(٧٨) »
- قال ﷺ : « احْرِصْ عَلَىٰ ما يَنْفَعُكَ(٧٩) »

٢٦ - والمسكنُ في نظر الإسلام واسطة لضمان السكينة الجسمية والنفسية ، وتُشترط فيه النظافة ، ويفضَّل فيه الاتساع .

- قال تعالى : ﴿ وَاللهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَناً(٨٠) ﴾
- قال ﷺ : « نَظِّفُوا أَفْنِيَتَكُمْ(٨١) »

---

(٧٤) متفق عليه عن حذيفة .
(٧٥) رواه ابن ماجة عن ابن عباس .
(٧٦) رواه أبو داوود عن عائشة .
(٧٧) رواه مسلم عن عبد الله بن عمرو .
(٧٨) رواه مسلم عن أبي هريرة .
(٧٩) رواه مسلم وابن ماجة عن أبي هريرة .
(٨٠) سورة النحل : ٨٠ .
(٨١) رواه الترمذي عن عامر بن سعد عن أبيه .

● قال ﷺ : « أَرْبَعٌ مِنَ السَعادَةِ : المَرْأَةُ الصالِحَةُ والمَسْكَنُ الواسِعُ والجارُ الصالِحُ والمَرْكَبُ الهَنِيءُ[٨٢] »

٢٧ – واللباسُ كذلك من نِعَم الله عز وجل ، لدفع البرد والحر ، وللزينة والتجمّل . ويشترط فيه النظافة والجمال .

● قال تعالىٰ : ﴿ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِباسَاً يُوارِي سَوْءَاتِكُمْ وَرِيشاً[٨٣] ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ وَجَعَلَ لَكُمْ سَرابِيلَ تَقِيكُمُ الحَرَّ[٨٤] ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ وَالأَنْعَامَ خَلَقَها لَكُمْ فِيها دِفْءٌ[٨٥] ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ وَمِنْ أَصْوافِها وَأَوْبارِها وَأَشْعارِها أَثاثاً وَمَتاعاً إِلى حِين[٨٦] ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ وَثِيابَكَ فَطَهِّرْ[٨٧] ﴾

● قال ﷺ : « أَمَا كانَ هٰذا يَجِدُ ماءً يَغْسِلُ بِهِ ثَوْبَهُ[٨٨] »

● قال ﷺ : « أَصْلِحُوا ثِيابَكُمْ[٨٩] »

---

(٨٢) أخرجه ابن حبان في صحيحه وسنده صحيح على شرط الشيخين .
(٨٣) سورة الأعراف : ٢٦ .
(٨٤) سورة النحل : ٨١ .
(٨٥) سورة النحل : ٥ .
(٨٦) سورة النحل : ٨٠ .
(٨٧) سورة المدثر : ٤ .
(٨٨) رواه أبو داوود عن جابر بن عبد الله .
(٨٩) رواه أحمد وأبو داوود عن قيس بن بشر التغلبي عن أبيه .

• قال ﷺ : « إنَّ اللهَ جَميلٌ يُحِبُّ الجَمالَ[٩٠] »

٢٨ - والزواجُ ضروريٌّ لإقامة الأسرة ، وتوفير السكينة الجسمية والنفسية والجنسية ، وحفظ النوع . ولذلك يحضُّ عليه الإسلام ، وينهى عن التبتُّل والرهبانية ، ويُرغّب الشباب في الزواج متى توافرت لهم مقوّماته الجسمية والمادية .

• قال تعالىٰ : ﴿ وَمِنْ آياتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْواجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْها وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً[٩١] ﴾

• قال ﷺ : « النِكاحُ من سُنَّتي فَمَنْ لَمْ يَعْمَلْ بسُنَّتي فَلَيْسَ مِنِّي[٩٢] »

• قال ﷺ : « وَأَتَزَوَّجُ النِساءَ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتي فَلَيْسَ مِنِّي[٩٣] »

• قال ﷺ : « يا مَعْشَرَ الشَباب ! مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الباءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ[٩٤] »

• « نَهَىٰ رَسولُ اللهِ ﷺ عَنِ التَبَتُّلِ[٩٥] »

• قال ﷺ : « لَمْ أُومَرْ بالرَهْبانِيَّةِ[٩٦] »

٢٩ - ويجعل الإسلام من واجبات المجتمع

• قال تعالىٰ : ﴿ وَأَنْكِحُوا الأَيامىٰ

(٩٠) رواه مسلم عن ابن مسعود .
(٩١) سورة الروم : ٢١ .
(٩٢) رواه ابن ماجة عن عائشة .
(٩٣) رواه مسلم عن أنس .
(٩٤) رواه ابن ماجة عن عبد الله بن مسعود .
(٩٥) رواه النسائي عن عائشة وسمرة بن جندب .
(٩٦) رواه الدارمي عن سعد بن أبي وقاص .

العملَ على تزويج غير المتزوجين ، ويعتبر عدم التزويج طريقاً إلى الفساد الكبير .

مِنْكُمْ والصالِحينَ مِنْ وَإمائِكُمْ(٩٧) ﴾

• قال ﷺ : « إذا جاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَأمانَتَهُ فَزَوِّجُوه ! إنْ لا تَفْعَلوا تَكُنْ فِتْنَةٌ في الأَرْضِ وَفَسَادٌ كَبير(٩٨) »

٣٠ – ويعمل الإسلام على توفير الضمانات للزواج الناجح ، فيأمر بتحري الدين في الأزواج ، ويحث على تزوُّج الوَدود الوَلود ، ويأمر بالنظر إلى المخطوبة ، ويرغب في تقارب سن الزوجين .

• قال ﷺ : « فاظْفَرْ بِذاتِ الدِين(٩٩) »

• قال ﷺ : « تَزَوَّجُوا الوَدُودَ الوَلُودَ(١٠٠) »

• قال ﷺ : « إذا خَطَبَ أَحَدُكُمُ المَرْأَةَ فَإنِ اسْتَطاعَ أَنْ يَنْظُرَ مِنْها إلىٰ ما يَدْعُوهُ إلى نِكاحِها فَلْيَفْعَلْ(١٠١) »

• قال ﷺ : « انْظُرْ إلَيْها فَذٰلِكَ أَحْرىٰ أَنْ يُؤْدَمَ بَيْنَكُما(١٠٢) »

• « خَطَبَ أَبو بَكْرٍ وَعُمَرُ رضيَ اللهُ عنهما فاطِمَةَ [بِنْتَ النَبِيِّ ﷺ] فقال : إنَّها صغيرةٌ . فَخَطَبَها عَلِيٌّ فَزَوَّجها مِنْهُ(١٠٣) »

---

(٩٧) سورة النور : ٣٢ .
(٩٨) رواه ابن ماجة عن أبي هريرة .
(٩٩) متفق عليه عن أبي هريرة .
(١٠٠) رواه النسائي وأبو داوود عن معقل بن يسار .
(١٠١) رواه أبو داوود عن جابر .
(١٠٢) رواه الترمذي والنسائي وابن ماجة عن المغيرة بن شعبة .
(١٠٣) رواه النسائي عن بريدة .

٣١ - ويعمل الإسلام على توفير ضمانات صحة النسل ، فيأمر بتخيّر الزوجين .

• قال ﷺ : « تَخَيَّرُوا لِنُطَفِكُمْ[١٠٤] »

٣٢ - ويأمر الإسلام بحصر النشاط الجنسي في إطار الزواج ، ويعتبر أيّ نشاط خارج هذا الإطار عدواناً لا يجوز .

• قال تعالى ﴿ والَّذينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حافِظُونَ ؛ إلَّا علىٰ أَزْواجِهِمْ أَوْ ما مَلَكَتْ أَيْمانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِين ؛ فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَراءَ ذٰلِكَ فَأُولٰئِكَ هُمُ العَادُونَ[١٠٥] ﴾

٣٣ - ويأمر الإسلام بممارسة النشاط الجنسي كاملاً في الزواج ، ويعتبر ذلك عملاً يُؤجَر عليه الزوجان ؛ ويوصي بالملاطفة والملاعبة واستثارة الشهوة قبل الجماع ؛ ويأمر كلاً من الزوجين بانتظار الآخر حتى يقضي شهوته .

• قال ﷺ : « وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ ! » قالُوا : يارَسُولَ الله أَيَأْتي أَحَدُنَا شَهْوَتَهُ وَيَكُونُ لَهُ فِيها أَجْرٌ ؟ قال : « أَرَأَيْتُمْ لَوْ وَضَعَها في الحَرَامِ أَكَانَ عَلَيْهِ وِزْرٌ ؟ فَكَذٰلِكَ إذا وَضَعَها في الحَلالِ كانَ لَهُ أَجْرٌ[١٠٦] »

• قال ﷺ : « لا يَقَعَنَّ أَحَدُكُمْ على امْرَأَتِهِ كَما يَقَعُ البَعِيرُ وَلْيَكُنْ بَيْنَهُما رَسُولٌ » قِيل : وَمَا الرَّسُولُ ؟ قال : القُبْلَةُ والكَلامُ[١٠٧] »

• قال ﷺ : « إذا جامَعَ أَحَدُكُمُ امْرَأَتَهُ فَلْيَصْدُقْها ، فَإِنْ قَضىٰ حاجَتَهُ

(١٠٤) رواه ابن ماجة والدارقطني والحاكم عن عائشة .
(١٠٥) سورة المؤمنون : ٥ - ٧ .
(١٠٦) رواه مسلم عن أبي ذر .
(١٠٧) رواه الديلمي في مسند الفردوس .

قَبْلَ أَنْ تَقْضِيَ حاجَتَها فَلا يُعْجِلْها حَتَّىٰ تَقْضِيَ حاجَتَها(١٠٨) »

● قال تعالى : ﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذي عَلَيْهِنَّ بالمَعْرُوفِ(١٠٩) ﴾

٣٤ – ويحرِّم الإسلام الجماع في المحيض ، ويبيح جميع الأوضاع الجنسية (أوضاع الجماع) في الزواج ما دامت في الفرج .

● قال تعالى : ﴿ فَاعْتَزِلُوا النِساءَ في المَحِيضِ(١١٠) ﴾

● قال تعالى : ﴿ نِساؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ(١١١) ﴾

● قال ﷺ : « لا تَأْتُوا النِساءَ في أَدْبارِهِنَّ(١١٢) »

٣٥ – ومع أن الإسلام يعتبر الإنجاب مقصداً أساسياً من مقاصد الزواج ، ويعتبر الأبناء والأحفاد من نِعَم الله ، فإنه يسمح بتنظيم الأسرة : إذ يسمح بمنع الحمل باتفاق الزوجين ، ويسمح بالمقابل بالسعي إلى علاج العقم لمن لم يُنجب .

● قال تعالى : ﴿ واللهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْواجاً وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْواجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَيِّباتِ ، أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَةِ اللهِ هُمْ يَكْفُرُونَ(١١٣) ﴾

● قال ﷺ : « تَزَوَّجُوا الوَدُودَ الوَلُودَ(١١٤) »

---

(١٠٨) أخرجه أبو يعلى ورواه الصنعاني في المصنف عن أنس .
(١٠٩) سورة البقرة : ٢٢٨ .
(١١٠) سورة البقرة : ٢٢٢ .
(١١١) سورة البقرة : ٢٢٣ .
(١١٢) رواه الشافعي عن خزيمة بن ثابت وقوّاه ، وصححه ابن حبان .
(١١٣) سورة النحل : ٧٢ .
(١١٤) رواه النسائي وأبو داوود عن معقل بن يسار .

٣٦ - ويأمر الإسلام بأن تقوم العلاقة بين الزوجين على التوادّ والتراحم والتشاور والمعروف ، وفي ذلك ضمانٌ للصحة النفسية للزوجين وسائر الأسرة .

- قال تعالىٰ : ﴿ وَزَكَرِيَّا إِذْ نادَىٰ رَبَّهُ : رَبِّ لا تَذَرْني فَرْداً وَأَنْتَ خَيْرُ الوارِثِين(١١٥) ﴾
- « عَنْ جابرٍ قال : كُنَّا نَعْزِلُ علىٰ عَهْدِ رَسُولِ الله ﷺ والقُرْآنُ يَنْزِلُ » وفي رواية « فَبَلَغَ ذٰلِكَ نَبِيَّ اللهِ ﷺ فَلَمْ يَنْهَنا(١١٦) »
- عنْ جابرٍ أَنَّ رَجُلاً أَتىٰ رَسولُ اللهِ ﷺ فقال : إنّ لِي جارِيَةً هِيَ خادِمَتُنا وَسَاقِيَتُنا وَأَنَا أَطُوفُ عَلَيْها وَأَنَا أَكْرَهُ أَنْ تَحْمِلَ ... فَقالَ : اِعْزِلْ عَنْها إِنْ شِئْت ، فَإِنَّهُ سَيَأْتِيها ما قُدِّرَ لَها(١١٧) »
- قال تعالىٰ : ﴿ وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً(١١٨) ﴾
- قال تعالىٰ : ﴿ وَعاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ(١١٩) ﴾
- قال تعالىٰ : ﴿ وَائْتَمِرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْروفٍ(١٢٠) ﴾

---

(١١٥) سورة الأنبياء : ٨٩ .
(١١٦) رواه البخاري ومسلم والنسائي والترمذي عن جابر وصححه والبغوي .
(١١٧) رواه مسلم وأبو داوود والبيهقي وأحمد عن جابر .
(١١٨) سورة الروم : ٢١ .
(١١٩) سورة النساء : ١٩ .
(١٢٠) سورة الطلاق : ٦ .

● قال ﷺ : « خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ(١٢١) »

● قال ﷺ : « لا تَحْمِلُوا النِسَاءَ على ما يَكْرَهْنَ(١٢٢) »

● قال ﷺ : « خِيَارُكُمْ خِيَارُكُمْ لِنِسائِهِمْ(١٢٣) »

● قال ﷺ : « اسْتَوْصُوا بالنِسَاءِ خَيْراً(١٢٤) »

٣٧ – ويأمر الإسلام بالابتعاد عن أيّ فاحشة ، كالزنى واللواط .

● قال تعالىٰ : ﴿ وَلا تَقْرَبُوا الفَواحِشَ ما ظَهَرَ مِنْها وَما بَطَنَ(١٢٥) ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ وَلا تَقْرَبُوا الزِنىٰ إِنَّهُ كانَ فاحِشَةً(١٢٦) ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِجالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِساءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُسْرِفُونَ(١٢٧) ﴾

● قال ﷺ : « إن أَخْوَفَ ما أَخافُ على أمتي عَمَلُ قَوْمِ لُوطٍ(١٢٨) »

---

(١٢١) رواه ابن ماجة عن ابن عباس والترمذي عن عائشة .
(١٢٢) أخرجه عبد الرزاق في المصنف عن عكرمة .
(١٢٣) رواه الترمذي عن أبي هريرة وقال حديث حسن صحيح .
(١٢٤) متفق عليه عن أبي هريرة .
(١٢٥) سورة الأنعام : ١٥١ .
(١٢٦) سورة الإسراء : ٣٢ .
(١٢٧) سورة الأعراف : ٨١ .
(١٢٨) رواه ابن ماجة والبيهقي عن جابر بن عبد الله .

٣٨ – والمرأة عرضةٌ للمرض أكثر من سواها لما تتعرض إليه مما يضعف بنيتها ، ولذلك يوصي الإسلام بالعناية بها ، ويشدد في إعطائها حقَّها ؛ والرعايةُ الصحيةُ الكاملةُ مِنْ حقِّها ولابُدّ .

● قال تعالىٰ : ﴿ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْناً علىٰ وَهْنٍ(١٢٩) ﴾

● قال ﷺ : « اللَّهُمَّ إنِّي أُحَرِّجُ حَقَّ الضَعيفَيْنِ : اليَتيمِ وَالمَرْأَةِ(١٣٠) »

● قال ﷺ : « اسْتَوْصُوا بالنِسَاءِ خَيْراً(١٣١) »

٣٩ – ولا يسمح الإسلام بتشويه جسد المرأة لأي سبب كان ، فعملية التَّبْتيك التي تُمارَس باسم ختان الأنثى تغييرٌ لخلق الله ، ملعونٌ فاعله ، ولا يُجيزه نصٌّ صحيح ، لا سيّما وأنه يعرّض المرأة إلى مضاعفات صحية رهيبة .

● قال تعالىٰ : ﴿ وإنْ يَدْعُونَ إلَّا شَيْطاناً مَرِيداً ، لَعَنَهُ اللهُ ، وَقَالَ لَأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبادِكَ نَصيباً مَفْرُوضاً ، وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذانَ الأَنْعامِ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللهِ(١٣٢) ﴾

● قال ﷺ : « لَعَنَ الله ..... المغيِّرات خَلْقَ اللهِ(١٣٣) » .

٤٠ – ويشجع الإسلام على الإرضاع من الثدي ، فيحافظ على صحة الطفل بتغذيته أفضلَ تغذية ، ويحافظ على صحة الأم بالمباعدة بين الأحمال .

● قال تعالىٰ : ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كامِلَيْنِ(١٣٤) ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ وَفِصَالُهُ في عَامَيْنِ(١٣٥) ﴾

---

(١٢٩) سورة لقمان : ١٤ .
(١٣٠) حديث حسن رواه النسائي بإسناد جيد عن أبي شريح خويلد بن عمرو الخزاعي .
(١٣١) متفق عليه عن أبي هريرة .
(١٣٢) سورة النساء : ١١٧ – ١١٩ .
(١٣٣) متفق عليه عن ابن مسعود .
(١٣٤) سورة البقرة : ٢٣٣ .
(١٣٥) سورة لقمان : ١٤ .

وفضلاً عن ذلك لا يمانع الإسلام في تنظيم الحمل حفاظاً على صحة الأم ورضيعها .

• قال ﷺ : « اعْزِلْ عَنْها إنْ شِئْتَ[١٣٦] »

٤١ – وللجنين في الإسلام حقُّ الحياة : لا يجوز قتله بأي شكل من الأشكال ؛ حتى لو حُكِم على امرأة بالإعدام ، تعيّن تأجيل تنفيذ الحكم حتى تَلِد بل حتى تُرْضِع .

• قال تعالىٰ : ﴿ مَنْ قَتَلَ نَفْساً بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسادٍ في الأَرْضِ فَكَأَنَّما قَتَلَ الناسَ جَميعاً[١٣٧] ﴾

• قال ﷺ في شأن الغامِدِيَّةِ لِوَلِيِّها : « أَحْسِنْ إِلَيْها فَإِذا وَضَعَتْ فَأْتِني[١٣٨] »

٤٢ – والطفولة في الإسلام عالم ممتلىء بالبهجة والسعادة والحب ، يُقسِم به الله عز وجل ، ويتحدث عن الأطفال بأنهم بُشرى وقرَّة عين وزينة الحياة الدنيا .

• قال تعالىٰ : ﴿ لا أُقْسِمُ بِهٰذا البَلَدِ وَأَنْتَ حِلٌّ بِهٰذا البَلَدِ وَوَالِدٍ وَمَا وَلَدَ[١٣٩] ﴾

• قال تعالىٰ : ﴿ يازَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلامٍ[١٤٠] ﴾

• قال تعالىٰ : ﴿ فَبَشَّرْنَاها بِإِسْحٰقَ وَمِنْ وَرَاءِ إِسْحٰقَ يَعْقُوبَ[١٤١] ﴾

• قال تعالىٰ : ﴿ رَبَّنا هَبْ لَنا مِنْ أَزْواجِنَا وَذُرِّيَّاتِنا قُرَّةَ أَعْيُنٍ[١٤٢] ﴾

---

(١٣٦) رواه مسلم وأبو داوود والبيهقي وأحمد عن جابر .
(١٣٧) سورة المائدة : ٣٢ .
(١٣٨) رواه مسلم عن عبد الله بن بريدة عن أبيه .
(١٣٩) سورة البلد : ١ – ٣ .
(١٤٠) سورة مريم : ٧ .
(١٤١) سورة هود : ٧١ .
(١٤٢) سورة الفرقان : ٧٤ .

٤٣ - ورعايةُ صحة الطفل رحمةٌ به مفروضة في الإسلام ، وتضييعُ الطفل بإهدار صحته إثمٌ كبير .

- قال تعالىٰ : ﴿ المالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الحَياةِ الدُّنْيا[١٤٣] ﴾
- قال ﷺ : « لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنا[١٤٤] »
- قال ﷺ : « كَفَىٰ بالمَرْءِ إِثْماً أَنْ يُضَيِّعَ مَنْ يَقُوتُ[١٤٥] »
- قال ﷺ : « وَالرَجُلُ راعٍ في أَهْلِهِ وَمَسْؤُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ، وَالمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ في بَيْتِ زَوْجِها وَوَلَدِهِ وَمَسْؤُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِها[١٤٦] »
- قال ﷺ : « مَنْ كانَتْ لَهُ أُنْثَىٰ فَلَمْ يَئِدْها وَلَمْ يُهِنْها وَلَمْ يُؤْثِرْ وَلَدَهُ [يعني الذكور] عَلَيْها أَدْخَلَهُ اللهُ الجَنَّةَ[١٤٧] »

٤٤ - ومن الرعاية الصحية للأطفال تطعيمُهم ضد الأمراض المهلكة ، والتفريطُ بذلك نوعٌ من التضييع لهم ، بل القتلِ لهم ، وهو خسران مبين .

- قال تعالىٰ : ﴿ قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ قَتَلُوا أَوْلادَهُمْ سَفَهاً بِغَيْرِ عِلْمٍ[١٤٨] ﴾
- قال ﷺ : « كَفَىٰ بِالمَرْءِ إِثْماً أَنْ يُضَيِّعَ مَنْ يَقُوتُ[١٤٥] »

---

(١٤٣) سورة الكهف : ٤٦ .
(١٤٤) رواه أبو داوود عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده والترمذي وقال حديث حسن صحيح .
(١٤٥) حديث صحيح رواه أبو داوود وغيره عن عبد الله بن عمرو .
(١٤٦) متفق عليه عن عبد الله بن عمر .
(١٤٧) رواه أبو داوود عن ابن عباس .
(١٤٨) سورة الأنعام : ١٤٠ .

٤٥ – والمعوّقون شريحةٌ مهمةٌ من ضعفاء المجتمع ، لا يجوز تعريضُ صحتهم النفسية للسوء بالاستهزاء بهم ، وتتعيّن إعانتهم بمختلف الوسائل التي تكفل تأهيلهم وإعادتهم أفراداً صالحين .

- قال تعالىٰ : ﴿ لا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ(١٤٩) ﴾
- قال ﷺ : « وَتَهْـــــدِي الأَعْمىٰ(١٥٠) »
- قال ﷺ : « وَتُسْمِعُ الأَصَمَّ والأَبْكَمَ حَتَّىٰ يَفْقَهَ(١٥١) »
- قال ﷺ : « وَبَصَرُكَ الرَّجُلَ الرَّدِيءَ البَصَرِ لَكَ صَدَقَةٌ(١٥٢) »
- قال ﷺ : « وَتَرْفَعُ بِشِدَّةِ ذِراعَيْكَ مَعَ الضَعِيفِ(١٥٣) »
- قال ﷺ : « تُعِينُ صانِعاً أَوْ تَصْنَعُ لِأَخْرَق(١٥٤) »

٤٦ – ولا يجوز للمسلم أن يتخذ سلوكاً يعرِّضه للخطر أو يُلقي به إلى المهالك ، كتعريض نفسه وبيته للحريق ، أو تعريض طعامه وشرابه للتلوُّث ، وينسحب ذلك على جميع

- قال تعالىٰ : ﴿ وَلا تَقْتُلوا أَنْفُسَكُمْ(١٥٥) ﴾
- قال تعالىٰ : ﴿ وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلىٰ التَهْلُكَةِ(١٥٦) ﴾
- قال ﷺ : « إذا عَرَّسْتُمْ فَاجْتَنِبوا

(١٤٩) سورة الحجرات : ١١ .
(١٥٠) رواه أحمد عن أبي ذر .
(١٥١) رواه أحمد عن أبي ذر .
(١٥٢) رواه الترمذي والبخاري في الأدب المفرد وابن حبان عن أبي ذر وقال الترمذي حسن غريب .
(١٥٣) رواه أحمد عن أبي ذر .
(١٥٤) رواه البخاري عن أبي ذر .
(١٥٥) سورة النساء : ٢٩
(١٥٦) سورة البقرة : ١٩٥ .

أنواع البلاء (مثل حوادث السيارات وسائر الحوادث) .

الطَريقَ فَإنَّها طُرُقُ الدَوابِّ وَمأْوىٰ الهَوامِّ بِاللَّيْلِ[157] »

• قال ﷺ : « إذا أَوىٰ أَحَدُكُمْ إلىٰ فِراشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِراشَهُ بِداخِلَةِ إزارِهِ ، فَإنَّهُ لا يَدْري ما خَلَفَهُ عَلَيْه[158] »

• قال ﷺ : « إنَّ هٰذِهِ النارَ عَدُوٌّ لَكُمْ فَإذا نِمْتُمْ فَأَطْفِئوها عَنْكُمْ[159] »

• قال ﷺ : « أَطْفِئوا المَصابيحَ إذا رَقَدْتُمْ ، وَغَلِّقوا الأَبْوابَ ، وَأَوْكُوا الأَسْقِيَةَ ، وَخَمِّروا [غَطُّوا] الطَعامَ والشَرَاب[160] »

• قال ﷺ : « لا يَنْبَغي لِمُسْلِمٍ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ » قالوا : وكَيْفَ يُذِلُّ نَفْسَهُ ؟ قال : « يَتَعَرَّضُ مِنَ البَلاءِ لِمَا لا يُطِيقُهُ[161] »

٤٧ - وللسفر احتياطاته الصحية ، فتجب فيه النظافة ، والتزود بالزاد المناسب الذي يُتقى به المرض ، ويُنهى فيه عن

• قال ﷺ : « السَفَرُ قِطْعَةٌ مِنَ العَذاب . يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ نَوْمَهُ وَطعامَهُ وَشَرابَهُ ، فَإذا قَضىٰ أحدُكُمْ نَهْمَتَهُ مِنْ

---

(١٥٧) رواه مسلم عن أبي هريرة .
(١٥٨) متفق عليه عن أبي هريرة .
(١٥٩) متفق عليه عن أبي موسى .
(١٦٠) رواه البخاري عن جابر .
(١٦١) رواه ابن ماجة وأحمد عن حذيفة .

الوحدة ، ويؤمر فيه بالتعجيل في العودة لما فيه من مشقة .

سَفَرِهِ ، فَلْيُعَجِّلِ الرَّجْعَةَ إِلىٰ أَهْلِهِ(١٦٢) »

● قال ﷺ : « ... فَأَصْلِحُوا رِحالَكُمْ(١٦٣) »

● قال تعالىٰ : ﴿ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوىٰ(١٦٤) ﴾

● « نَهىٰ رَسُولُ اللهِ ﷺ عَنِ الوَحْدَةِ : أَنْ يَبِيتَ الرَّجُلُ وَحْدَهُ أَوْ يُسَافِرَ وَحْدَهُ(١٦٥) »

٤٨ – والنوم آيةٌ من آيات الله ، ويأمر الإسلام بالتمتع بهذه النعمة ، ولا سيما في الليل ، تسكيناً للنفس وإتاحةً للراحة .

● قال تعالىٰ : ﴿ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فيهِ(١٦٦) ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ وَمِنْ آياتِهِ مَنامُكُمْ باللَّيْلِ والنَهارِ وابْتِغاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ(١٦٧) ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِباساً والنَوْمَ سُبَاتاً(١٦٨) ﴾

● قال ﷺ : « ... وَنَمْ ، فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقّاً(١٦٩) »

(١٦٢) متفق عليه عن أبي هريرة .
(١٦٣) رواه أبو داوود وأحمد عن أبي الدرداء .
(١٦٤) سورة البقرة : ١٩٧ .
(١٦٥) رواه الإمام أحمد عن ابن عمر ، وسنده صحيح على شرط البخاري .
(١٦٦) سورة يونس : ٦٧ .
(١٦٧) سورة الروم : ٢٣ .
(١٦٨) سورة الفرقان : ٤٧ .
(١٦٩) رواه مسلم عن عبد الله بن عمرو .

٤٩ – **ويضمن الإسلام الصحة النفسية باتباع السلوك الإسلامي في الأسرة والمجتمع ، وهو سلوك يجتنب التشاجر والتشاحن ، ويحضُّ على الرضى بقضاء الله ، وعدم الغم والكمد عند الكرب ، كما يحثُّ على الصبر ، والاستعانة بذكر الله ، وعدم الغضب .**

- قال ﷺ : « لا تَبَاغَضُوا وَلا تَحَاسَدُوا وَلا تَدَابَــروا وَلا تَقَاطَعُوا(١٧٠) »
- قال تعالىٰ : ﴿ ما أَصابَ مِنْ مُصيبَةٍ في الأَرْضِ وَلا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا في كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَها ، إِنَّ ذٰلِكَ على اللهِ يَسيرٌ .. لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلىٰ ما فَاتَكُمْ(١٧١) ﴾
- قال ﷺ : « وَاعْلَمْ أَنَّ ما أَصابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ وَما أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصيبَكَ ، واعْلَمْ أَنَّ النَصْرَ مَعَ الصَبْرِ ، وَأَنْ الفَرَجَ مَعَ الكَرْبِ وَأَنَّ مَعَ العُسْرِ يُسْراً(١٧٢) »
- قال تعالىٰ : ﴿ وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذٰلكَ لَمِنْ عَزْمِ الأُمورِ(١٧٣) ﴾
- قال ﷺ : « الصَبْرُ ضِياءٌ(١٧٤) »
- قال ﷺ : « مَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللهُ(١٧٥) »
- قال تعالىٰ : ﴿ أَلا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ القُلُوبُ(١٧٦) ﴾

---

(١٧٠) متفق عليه عن أنس .
(١٧١) سورة الحديد : ٢٢ – ٢٣ .
(١٧٢) رواه غير الترمذي عن ابن عباس .
(١٧٣) سورة الشورى : ٤٣ .
(١٧٤) رواه مسلم عن أبي مالك الأشعري .
(١٧٥) متفق عليه عن أبي سعيد الخدري .
(١٧٦) سورة الرعد : ٢٨ .

● قال ﷺ : « لا تَغْضَبْ[177] »

٥٠ – وينهى الإسلام عن السخرية بالآخرين ، وعن الإضرار بالغير إضراراً يشمل أجسامهم ونفسياتهم وسمعتهم ، وعن إكراه الناس وقهرهم .

● قال تعالىٰ : ﴿ لا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْراً مِنْهُمْ ولا نِساءٌ مِنْ نِساءٍ عَسىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْراً مِنْهُنَّ[178] ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ وَيْلٌ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُمَزَةٍ[179] ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ وَلا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضاً[180] ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ لا إِكْراهَ في الدِينِ[181] ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ أَفَأَنْتَ تُكْرِهُ الناسَ حَتَّىٰ يَكُونُوا مُؤْمِنِين ؟[182] ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُصَيْطِرٍ[183] ﴾

● قال ﷺ : « لا ضَرَرَ وَلا ضِرارَ[184] »

---

(١٧٧) رواه البخاري عن أبي هريرة .
(١٧٨) سورة الحجرات : ١١ .
(١٧٩) سورة الهمزة : ١ .
(١٨٠) سورة الحجرات : ١٢ .
(١٨١) سورة البقرة : ٢٥٦ .
(١٨٢) سورة يونس : ٩٩ .
(١٨٣) سورة الغاشية : ٢٢ .
(١٨٤) رواه الدارقطني عن عمرو بن يحيى عن أبيه ، وابن ماجة وأحمد عن جابر الجعفي .

٥١ - والمسلم يجتنب المسكرات والمخدرات وغير ذلك من أنواع الإثم، أيْ كلَّ ما فيه ضرر للنفس أو المال أو غيرهما، وأشدها المضار والمفاسد الاجتماعية.

- قال تعالىٰ : ﴿ والَّذين يُؤْذُونَ المُؤْمِنِينَ وَالمُؤْمِنَاتِ بِغَيْرِ ما اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتاناً وَإِثْماً مُبيناً[١٨٥] ﴾
- قال ﷺ : « إِنَّ اللهَ يُعَذِّبُ الَّذينَ يُعَذِّبُونَ الناسَ في الدُنْيا[١٨٦] »
- قال ﷺ : « إِنَّكَ إِنِ اتَّبَعْتَ عَوْراتِ الناسِ أَفْسَدْتهم[١٨٧] »
- قال تعالىٰ : ﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الخَمْرِ وَالمَيْسِرِ قُلْ فِيهِما إِثْمٌ كَبيرٌ[١٨٨] ﴾
- قال تعالىٰ : ﴿ قُلْ إِنَّما حَرَّمَ رَبِّيَ الفَواحِشَ ما ظَهَرَ مِنْها وَما بَطَنَ وَالإِثْمَ[١٨٩] ﴾
- « نَهَىٰ رسولُ اللهِ ﷺ عن كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفتِرٍ[١٩٠] »
- قال ﷺ : « أَلا إِنَّ كُلَّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ، وَكُلَّ مُخَدِّرٍ حَرامٌ، وَما أَسْكَرَ كَثيرُهْ حَرُمَ قَلِيلُهُ، ومَا خَمَرَ العَقْلَ فَهُوَ حَرام[١٩١] »

---

(١٨٥) سورة الأحزاب : ٥٨ .
(١٨٦) رواه مسلم عن هشام بن حكيم بن حزام .
(١٨٧) رواه أبو داوود بإسناد صحيح عن معاوية .
(١٨٨) سورة البقرة : ٢١٩ .
(١٨٩) سورة الأعراف : ٣٣ .
(١٩٠) رواه أحمد وأبو داوود عن أم سلمة .
(١٩١) رواه أبو نعيم عن أنس بن حذيفة .

٥٢ - والإسلام يحارب التدخين كذلك لما أثبت الطب من أضراره الأكيدة على الصحة ، فلا يجوز تعريض النفس له لئلا يُلقى بها إلى التهلكة ، ولا إيذاء الآخرين به ولاسيما الأطفال والحوامل .

- قال تعالىٰ : ﴿ وَلا تَقْتُلوا أَنْفُسَكُمْ(١٩٢) ﴾
- قال تعالىٰ : ﴿ وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ إلىٰ التَهْلُكَةِ(١٩٣) ﴾
- قال ﷺ : « لا ضَرَرَ وَلا ضِرَارَ(١٩٤) »
- قال ﷺ : « مَنْ كانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ واليَوْمِ الآخِرِ فلا يُؤْذِ جارَهُ(١٩٥) »
- قال تعالىٰ : ﴿ والَّذينَ يُؤْذُونَ المُؤْمِنِينَ والمُؤْمِناتِ بِغَيْرِ ما اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتاناً وَإِثْماً مُبِيناً(١٩٦) ﴾
- قال ﷺ : « لا تُؤْذِ جارَكَ وَلَوْ بِقُتارِ قِدْرِكَ(١٩٧) »

٥٣ - ويأمر الإسلام باتخاذ جميع أسباب الوقاية من الأمراض ، بحسب وصية أهل الذكر من الأطباء ، لأن التوقي يؤدي إلى الوقاية . ويدخل في هذه

- قال ﷺ : « وَمَنْ يَتَوَقَّ الشَرَّ يُوقَهُ(١٩٨) »
- قال ﷺ : « لا ضَرَرَ ولا ضِرَارَ(١٩٩) »

(١٩٢) سورة النساء : ٢٩ .
(١٩٣) سورة البقرة : ١٩٥ .
(١٩٤) رواه الدارقطني عن عمرو بن يحيى عن أبيه ، وابن ماجة وأحمد عن جابر الجعفي .
(١٩٥) متفق عليه عن أبي هريرة .
(١٩٦) سورة الأحزاب : ٥٨ .
(١٩٧) رواه الخرائطي في مكارم الأخلاق .
(١٩٨) أخرجه الخطيب في تاريخه عن أبي هريرة بإسناد حسن .
(١٩٩) رواه الدارقطني عن عمرو بن يحيى عن أبيه ، وابن ماجة وأحمد عن جابر الجعفي .

الوقاية التطعيمُ لاتقاء الأمراض المعدية ، والابتعادُ عن كل مصدر من مصادر العدوى .

- قال ﷺ : « لا عَدْوىٰ وَلا طِيَرَةَ[٢٠٠] »
- قال ﷺ : « لا يُورِدُ المُمْرِضٌ علَىٰ المُصِحِّ[٢٠١] »
- قال ﷺ : « إذا سَمِعْتُمْ بالطاعُونِ بأَرْضٍ فَلا تَدْخُلُوها ، وَإذا وَقَعَ بأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِها فَلا تَخْرُجُوا مِنْها[٢٠٢] »

٥٤ - ويأمر الإسلام بالتداوي من الأمراض ، ولاسيما إذا كان التداوي يقي من تطور المرض تطوراً وبيلاً أو من إفضائه إلى أمراض أكثر خطورة .

- قالَ ﷺ : « تَداوَوْا ! فَإنَّ اللهَ لَمْ يُنزِل داءً إلا أنزل لَهُ شِفاءً[٢٠٣] »
- قال ﷺ : « لِكُلِّ داءٍ دَواءٌ ، فَإذا أُصِيبَ دَواءُ الداءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللهِ تَعالىٰ[٢٠٤] »
- قال ﷺ : « لا يَنْبَغي لِلمُؤْمِنِ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ » قالُوا : وَكَيْفَ يُذِلُّ نَفْسَهُ ؟ قال : « يَتَعَرَّضُ مِنَ البَلاءِ لِمَا لا يُطِيقُهُ[٢٠٥] »
- قيل : يارَسُولَ اللهِ ! أَرَأَيْتَ رُقىً نَسْتَرْقِيها وَدَواءً نَتَداوَىٰ بِهِ وَتُقَاةً

---

(٢٠٠) رواه البخاري عن عبد الله بن عمر وأنس بن مالك .
(٢٠١) رواه البخاري ومسلم وأبو داوود وأحمد عن أبي هريرة .
(٢٠٢) أخرجه البخاري عن أسامة بن زيد .
(٢٠٣) رواه الطيالسي عن عبد الله .
(٢٠٤) رواه أحمد ومسلم عن جابر .
(٢٠٥) رواه ابن ماجة وأحمد عن حذيفة .

نَتَّقِيها ، هَلْ تَرُدُّ مِنْ قَدَرِ اللهِ شَيْئاً ؟
فَقالَ ﷺ : « هي مِنْ قَدَرِ اللهِ[٢٠٦] »

٥٥ – ويأمر الإسلام بالمحافظة على البيئة فينهى عن البغي والإسراف والطغيان في استغلالها دون مبالاة بالموازين ، ويحارب على الخصوص الفسادَ الذي يؤدي إلى هلاك الحيوان والنبات ، ويشجع الزراعة وكل ما يؤدي إلىٰ إصلاح البيئة وتجديدها ، وينشيء محميات بيئية لا يجوز قطع شجرها ولا قتل حيوانها ، وينهى عن تلويث البيئة بأي شكل من الأشكال ، ويأمر بتنظيفها .

- قال تعالىٰ : ﴿ وَوَضَعَ المِيزانَ : أَنْ لا تَطْغَوْا في المِيزانِ[٢٠٧] ﴾
- قال تعالىٰ : ﴿ وَلا تَعْثَوْا في الأَرْضِ مُفْسِدِينَ[٢٠٨] ﴾
- قال تعالىٰ : ﴿ وَلا تُطِيعُوا أَمْرَ المُسْرِفِينَ : الَّذينَ يُفْسِدُونَ في الأَرْضِ[٢٠٩] ﴾
- قال تعالىٰ : ﴿ وَلا تَبْغِ الفَسادَ في الأَرْضِ[٢١٠] ﴾
- قال تعالىٰ : ﴿ وَإِذا تَوَلَّىٰ سَعىٰ في الأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيها وَيُهْلِكَ الحَرْثَ والنَسْلَ ... وَاللهُ لا يُحِبُّ الفَسادَ[٢١١] ﴾
- قال ﷺ : « لا يَغْرِسُ المُسْلِمُ غَرْساً وَلا يَزْرَعُ زَرْعاً فَيَأْكُلُ مِنْه إِنْسانٌ وَلا

---

(٢٠٦) رواه الترمذي عن أبي خزامة .
(٢٠٧) سورة الرحمن : ٧ – ٨ .
(٢٠٨) سورة البقرة : ٦٠ .
(٢٠٩) سورة الشعراء : ١٥١ – ١٥٢ .
(٢١٠) سورة القصص : ٧٧ .
(٢١١) سورة البقرة : ٢٠٥ .

دابَّةٌ وَلا شَيْءٌ إِلَّا كانَتْ لَهُ صَدَقَةً[٢١٢] »

- « حَمَىٰ رسولُ اللهِ ﷺ كُلَّ ناحِيَةٍ مِنَ المَدينَةِ بَرِيداً بَرِيداً : لا يُخْبَطُ شَجَرُهُ ، ولا يُعْضَدُ ، إِلَّا ما يُساقُ بِهِ الجَمَلُ[٢١٣] »
- « كان ﷺ يَنْهىٰ أَنْ يُقْطَعَ مِنْ شَجَرِ المَدِينةِ شَيْءٌ[٢١٤] »
- قال ﷺ : « إِنِّي أُحَرِّمُ ما بَيْنَ لابَتَيْ المدينةِ : أَنْ يُقطَعَ عِضاهُهَا أَوْ يُقْتَلَ صَيْدُها[٢١٥] »
- قال ﷺ عن وادٍ بالطائف : « إِنَّ صَيْدَ وَجٍّ وَعِضَاهَهُ حَرامٌ[٢١٦] »
- قال ﷺ : « اتَّقُوا المَلاعِنَ الثلاثَ : البِرازَ في المواردِ ، وقارِعَةِ الطَّرِيقِ ، والظِلِّ[٢١٧] »
- قال ﷺ : « إماطَةُ الأَذَىٰ عَنِ الطَّريقِ صَدَقَةٌ[٢١٨] »

---

(٢١٢) رواه مسلم عن جابر .
(٢١٣) رواه أبو داوود عن عدي بن زيد .
(٢١٤) رواه أبو داوود عن سعد بن أبي وقّاص .
(٢١٥) رواه الإمام أحمد عن سعد بن أبي وقّاص .
(٢١٦) رواه الإمام أحمد وأبو داوود عن الزبير .
(٢١٧) رواه أبو داوود عن معاذ بن جبل .
(٢١٨) رواه أبو داوود عن أبي ذر .

• قال ﷺ : « الإيمانُ بضْعٌ وَسَبْعونَ شُعْبَةً ... أَدْناها إماطَةُ الأَذىٰ عَنِ الطَرِيقِ(٢١٩) »

• قال ﷺ : « عُرِضَتْ عَلَيَّ أَعْمالُ أُمَّتِي : حَسَنُها وَسَيِّئُها ، فَوَجَدْتُ في مَحاسِنِ أَعْمالِها : الأَذىٰ يُماطُ عن الطَرِيقِ ، وَوَجَدْتُ في مَساوِىءِ أَعْمالِها النُخَامَةَ تَكُونُ في المَسْجِدِ لا تُدْفَنُ(٢٢٠) »

• قال ﷺ : « مَنْ قَطَعَ سِدْرَةً [يَعْني دُونَ مُبَرِّرٍ] صَوَّبَ اللهُ رَأْسَهُ في النارِ(٢٢١) »

٥٦ - ويأمر الإسلام بالمحافظة على صحة المسنّين الجسمية والنفسية ، ولاسيما في نطاق الأسرة ففي ذلك عرفانٌ بحق الكبير ، وتحقيقٌ للتوقير والإكرام والإحسان .

• قال ﷺ : « لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنا وَيَعْرِفْ حَقَّ كَبِيرِنا(٢٢٢) »

• قال ﷺ : « ما أَكْرَمَ شابٌّ شَيْخاً لِسِنِّهِ إِلّا قَيَّضَ اللهُ لَهُ مَنْ يُكْرِمُهُ عِنْدَ سِنِّهِ(٢٢٣) »

• قال تعالىٰ : ﴿ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الكِبَرَ أَحَدُهُما أَوْ كِلاهُما فَلا تَقُلْ لَهُما أُفٍّ

(٢١٩) رواه مسلم عن أبي هريرة .
(٢٢٠) رواه مسلم وابن ماجة عن أبي ذر .
(٢٢١) رواه أبو داوود عن عبد الله بن حبشي .
(٢٢٢) رواه أبو داوود عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده والترمذي وقال حديث حسن صحيح .
(٢٢٣) رواه الترمذي عن أنس .

وَلَا تَنْهَرْهُما وَقُلْ لَهُمَا قَوْلاً كَرِيماً(٢٢٤) ﴾

• قال تعالىٰ : ﴿ وَبِالْوالِدَيْـنِ إِحْساناً(٢٢٥) ﴾

• قال تعالىٰ : ﴿ وَوَصَّيْنا الإِنْسانَ بِوالِدَيْهِ حُسْناً(٢٢٦) ﴾

٥٧ – وينهى الإسلام عن رفع الصوت والضوضاء وكل ما يؤدي إلى الإضرار بالآخرين أو إيذائهم (إزعاجهم) ؛ كما ينهى عن العنف بمختلف أشكاله .

• قال تعالىٰ : ﴿ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ ، إِنَّ أَنْكَرَ الأَصْواتِ لَصَوْتُ الحَمِيرِ(٢٢٧) ﴾

• قال ﷺ : « مَنْ ضَارَّ أَضَرَّ اللهُ بِهِ ، وَمَنْ شاقَّ شَقَّ اللهُ عَلَيْهِ(٢٢٨) »

• قال ﷺ : « إِنَّ اللهَ يُبْغِضُ كُلَّ جَعْظَرِيٍّ [فَظٍّ] جَوَّاظٍ [جَمُوعٍ مَنُوعٍ] سَخَّابٍ [صَخَّابٍ] في الأَسْواقِ(٢٢٩) »

• قال ﷺ : « عَلَيْكِ بالرِّفقِ وَإِيّاكِ والعُنْفَ(٢٣٠) »

---

(٢٢٤) سورة الإسراء : ٢٣ .
(٢٢٥) سورة النساء : ٣٦ .
(٢٢٦) سورة العنكبوت : ٨ .
(٢٢٧) سورة لقمان : ١٩ .
(٢٢٨) رواه ابن ماجة وأبو داوود عن أبي صِرْمَة .
(٢٢٩) رواه ابن حبان في صحيحه عن أبي هريرة .
(٢٣٠) رواه البخاري عن عائشة .

• قال ﷺ : « إنْ اللهَ رفِيقٌ يُحِبُّ الرِّفْقَ ، وَيُعْطِي عَلَىٰ الرِّفْقِ مَالَا يُعْطي على العُنْفِ وَمَالا يُعْطِي عَلَى سِوَاه[٢٣١] »

• قال ﷺ : « واللهِ لا يُؤْمِنُ ... مَنْ لا يَأْمَنُ جارُهُ بَوائِقَهُ [غَوائِلَهُ وَشُرُورَهُ][٢٣٢] »

٥٨ – ويحض الإسلام على التعلم ، ويجعله فريضةً على كلِّ مسلم ومسلمة ، ويؤكد على العلم الذي ينفع . وليس يخفى أن التعلم يرفع المستوى الصحي والحضاري للمتعلم .

• قال تعالىٰ : ﴿ هَلْ يَسْتَوِي الَّذينَ يَعْلَمُونَ والَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ[٢٣٣] ﴾

• قال ﷺ : « طَلَبُ العِلْمِ فَرِيضَةٌ علىٰ كُلِّ مُسْلِمٍ[٢٣٤] »

• قال ﷺ : « النَاسُ عالِمٌ وَمُتَعَلِّمٌ ، وَلا خَيْرَ فِيما بَعْدَ ذٰلِك[٢٣٥] »

• قال ﷺ : « اللَّهُمَّ إنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لا يَنْفَعُ[٢٣٦] » .

• قال ﷺ : « إنَّما العِلْمُ بالتَعَلُّمِ[٢٣٧] »

---

(٢٣١) رواه مسلم عن عائشة .
(٢٣٢) متفق عليه عن أبي هريرة .
(٢٣٣) سورة الزمر : ٩ .
(٢٣٤) رواه ابن ماجة عن أنس بن مالك .
(٢٣٥) رواه الدارمي عن أبي الدرداء .
(٢٣٦) رواه مسلم عن زيد ابن أرقم .
(٢٣٧) حديث حسن أخرجه الخطيب في تاريخه عن أبي هريرة .

● قال ﷺ : « عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا وَلا تُعَسِّرُوا وَبَشِّرُوا وَلا تُنَفِّرُوا(٢٣٨) »

٥٩ - ويحض الإسلام على العمل ويرفع من شأن العاملين . فللعمل آثاره التنموية على الإنسان : تتحسن به جميع جوانب معاشه ، ومنها الجوانب الصحية . فالعمل اليدوي يحسّن الصحة الجسمية ، والاستغراق في العمل يفيد الصحة النفسية ، والعائد من العمل يمكّن الإنسان من الحصول على احتياجاته الأساسية ومنها الصحة .

● قال تعالىٰ : ﴿ جَعَلَ لَكُمُ الأَرْضَ ذَلُولاً فَامْشُوا في مَنَاكِبِها وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ(٢٣٩) ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ فَإِذا فَرَغْتَ فَانْصَبْ(٢٤٠) ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيها(٢٤١) ﴾

● قال تعالىٰ : ﴿ مَنْ عَمِلَ صالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَياةً طَيِّبَةً(٢٤٢) ﴾

● قال ﷺ : « خَيْرُ الكَسْبِ كَسْبُ يد العامل إذا نَصَحَ(٢٤٣) »

● قال ﷺ : « ما أَكَلَ أَحَدٌ طَعاماً قَطُّ خَيْراً مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ ، وَإِنَّ نَبِيَّ اللهِ داوُدَ كانَ يَأْكُلُ مِنْ عَمَلِ يَدِهِ(٢٤٤) »

---

(٢٣٨) رواه البخاري في الأدب المفرد وأحمد عن ابن عباس .
(٢٣٩) سورة الملك : ١٥ .
(٢٤٠) سورة الشرح : ٧ .
(٢٤١) سورة هود : ٦١ .
(٢٤٢) سورة النحل : ٩٧ .
(٢٤٣) رواه أحمد عن أبي هريرة .
(٢٤٤) رواه البخاري عن المقداد بن معدي كرب .

• قال ﷺ : « أَطْيَبُ الكَسْبِ عَمَلُ الرَّجُلِ بِيَدِهِ(٢٤٥) »

• قال تعالىٰ : ﴿ وَلَقَدْ مَكَّنَّاكُمْ فِي الأَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِيهَا مَعَايِشَ(٢٤٦) ﴾

• قال ﷺ : « عَلَىٰ كُلِّ مُسْلِمٍ صَدَقَةٌ » قالُوا : فَإِنْ لَمْ يَجِدْ ؟ قالَ : « فَيَعْمَلُ بِيَدَيْهِ فَيَنْفَعُ نَفْسَهُ وَيَتَصَدَّقُ(٢٤٧) »

• قال ﷺ : « اليَدُ العُلْيا خَيْرٌ مِنَ اليَدِ السُّفْلىٰ(٢٤٨) »

٦٠ - ويحض الإسلامُ الإنسانَ كذلك على ترويح النفس واتخاذ حظها من الراحة ، فإن ذلك مُعِينٌ على استئناف العمل ومساعدٌ على حفظ الصحة .

• قال ﷺ : « ياحَنْظَلَةُ ! ساعَةً وَساعَةً(٢٤٩) »

• قال ﷺ : « كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ فَهُوَ لَغْوٌ ولَهْوٌ أو سَهْوٌ إِلَّا أَرْبَعَ خِصَالٍ ... وَذَكَرَ مُلاعَبَةَ الرَّجُلِ أَهْلَهُ(٢٥٠) »

والحمد لله رب العالمين

---

(٢٤٥) رواه أحمد والطبراني في الأوسط والحاكم عن رافع بن خديج .
(٢٤٦) سورة الأعراف : ١٠ .
(٢٤٧) متفق عليه عن أبي موسى الأشعري .
(٢٤٨) متفق عليه عن حكيم بن حزام .
(٢٤٩) رواه مسلم عن حنظلة بن الربيع .
(٢٥٠) رواه الطبراني في المعجم الكبير عن جابر .

المشاركون في الندوة
(مرتبةً أسماؤهم على أحرف الهجاء)

الدكتور إبراهيم بدران
الدكتور إبراهيم زيد الكيلاني
الدكتور أحمد رجائي الجندي
الدكتور أحمد صدقي الدجاني
الدكتور أحمد عروة
الدكتور أكبر مهدي
الدكتور أكمل الدين إحسان أوغلي
السيدة إنعام المفتي
الدكتور جمال عطية
الدكتور جمال ماضي أبو العزايم
الدكتور حسان حتحوت
الدكتور حسين عبد الرزاق الجزائري
الدكتور خالد المذكور
الأستاذ ريحان شريف
الدكتورة زهيرة عابدين
الدكتور سعيد شيبان
السيدة سهام الكرمي
الدكتور طه جابر العلواني
الشيخ عبد الحميد السائح
الشيخ عبد الرحمن آل محمود
الدكتور عبد الرحمن العوضي
الأستاذ عبد الهادي بو طالب
الدكتور علي السيف
الدكتور عمر سليمان
الدكتور غازي أبو شقرة
الأستاذ فهمي هويدي
الأستاذ محمد أبو القاسم حاج حمد
الشيخ محمد الغزالي
الدكتور محمد الهواري
الشيخ محمد المختار السلامي
الدكتور محمد سليم العوا
الدكتور محمد شعلان
الدكتور محمد عبد السلام
الدكتور محمد عبد المنعم أبو الفضل
الدكتور محمد عبد القادر بافقيه
الدكتور محمد عمارة
الدكتور محمد معروف الدواليبي
الدكتور يوسف القرضاوي

الدكتور محمد هيثم الخياط